



# **Instituto Superior de Ciências Educativas**

## **Mestrado em Treino Desportivo: especialização em futebol ou futsal**

**Relatório apresentado com vista à obtenção do grau de mestre pelo Instituto Superior de  
Ciências Educativas**

### **O Contexto de estágio no âmbito da Modalidade de Futebol no clube Escola de Futebol Os Belenenses**

#### **Orientador Académico**

Professor Doutor Valter Pinheiro

Tiago Miguel Cardoso Quinás Caramelo

2020

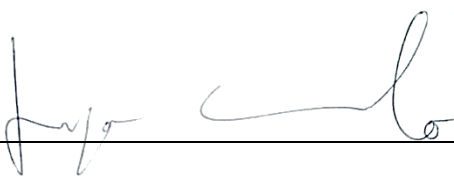
## **Declaração de autoria**

*O conteúdo deste relatório é da exclusiva responsabilidade do autor. Mais declaro que não incluí neste trabalho material ou dados de outras fontes ou autores sem a sua correta referência. A este propósito declaro que li o guia do estudante sobre o plágio e as implicações disciplinares que poderão advir do incumprimento das normas vigentes.*

04/ 10/ 2019

---

Data



---

Assinatura

## Agradecimentos

*As pessoas felizes lembram o passado com gratidão, alegram-se com o presente e encaram o futuro sem medo. - Epicuro*

O estágio é a etapa final de um ciclo de estudos, que jamais seria concluído com sucesso sem a ajuda ou o apoio de terceiros.

Assim sendo, começo por agradecer de forma especial aos meus pais e avós, por todos os ensinamentos que me transmitiram, dotando-me assim, de numerosas capacidades pessoais, que me auxiliaram nestes 31 anos, na minha transcendência nos vários obstáculos encontrados em todas as minhas conquistas.

Um profundo e eterno reconhecimento por toda a força e todo o incentivo e inspiração, que me foi dado para iniciar e terminar este ciclo de estudo no ensino superior, sem ti jamais seria possível alcançar o que até aqui foi alcançado, a ti Carina, minha confidente, minha eterna companheira, te devo toda esta enorme conquista.

Ao meu colega, meu companheiro, meu amigo eterno, Nuno Marinho, grato por toda esta amizade surpreendentemente cúmplice, onde fomos e seremos o ombro um do outro, tornando assim todo este caminho mais fácil. O futuro a nós será risonho, pois tudo aquilo que é feito com amor, será pela vida recompensado. Nunca é tarde para ser aquilo que queremos!

A todos os meus amigos por todo o seu tempo despendido, socorrendo-me sempre quando mais precisava.

Um apreço especial, a todos os professores que ao longo de todo este ciclo, ajudaram, ensinaram e se preocuparam em tornar esta caminhada produtiva não só para a vida académica, mas também para a vida pessoal.

Por fim, para Ti meu Grande Amigo, Jesus Cristo, a palavra gratidão será demasiadamente pequena para agradecer toda a força e vontade que de Ti recebi e recebo diariamente

Um grande bem-haja a todos vós!



## Índice

Declaração de autoria .....	i
Agradecimentos .....	ii
Índice de Imagens .....	v
Índice de Tabelas .....	vii
Índice de Esquemas .....	ix
Índice de Gráficos.....	x
Lista de Abreviaturas.....	xi
1. Resumo .....	1
2. Definição de Objetivos do Estágio .....	2
2.1. Objetivos Gerais .....	2
2.2. Objetivos Específicos .....	2
3. Revisão de Literatura.....	3
3.1 Periodização do Treino.....	3
3.2 Microciclo de Treino .....	13
3.3 O Modelo de Jogo.....	22
3.4 Jogos Reduzidos e Condicionados.....	27
3.5 Observação e Análise do Jogo.....	30
3.6 O Comportamento do Treinador em Treino e Competição .....	35
3.7 Componente Física do Futebol - Treino de Força .....	42
4. Descrição do Contexto.....	47
4.1. Análise do Envolvimento .....	47
4.1.1. Clube e sua História.....	47
4.1.2. Escalão e Campeonato .....	51
4.1.3. Constituição da Equipa Técnica .....	54
4.1.4. Pontos Fortes e Pontos Fracos do Estagiário .....	54



5. Análise Inicial dos Atletas .....	55
5.1. Avaliação Coletiva da Equipa .....	55
5.1.1. Pontos Fortes .....	57
5.1.2. Pontos Fracos.....	57
5.2. Avaliação Individual dos Atletas .....	58
5.2.1. Caracterização e Avaliação Corporal dos Atletas.....	58
5.2.2. Testes de Aptidão Física.....	60
5.2.3 Resultados dos Testes de Aptidão Física Iniciais .....	64
5.2.4. Avaliação Individual Técnico-Tática e Socioafetivas .....	68
6. Descrição do Nosso Modelo de Jogo.....	91
7. Período Pré-Competitivo .....	101
7.1. Objetivos.....	101
7.2. Avaliação Geral do Microciclo.....	102
8. Período Competitivo.....	113
8.1. Objetivos.....	113
8.3. Resultados e Análise Estatística .....	156
9. Período Transitório .....	158
10. Discussão .....	159
11. Conclusão .....	175
12. Bibliografia.....	177
13. Anexos .....	184
16.1 Anexo I – Exemplo de Unidade de Treino do Período Preparatório .....	184
16.2 Anexo II – Exemplo de Unidade de Treino do Período Competitivo.....	186
16.3 Anexo III – Análise Individual dos Atletas no Período Intermédio da Temporada (Aspetos técnicos, táticos e psicológicos/socioafetivos) .....	189
16.4 Anexo IV – Estatísticas individuais dos jogadores.....	208

## Índice de Imagens

Figura 1. Ciclo da supercompensação (Bompa, 2004). .....	16
Figura 2. Componentes da Liderança Eficaz (Martens 1987, adaptado de Dosil, 2004). .....	37
Figura 3. Sede EFB Odivelas.....	48
Figura 4. Campo Conde Medina.....	49
Figura 5. Símbolo CF Belenenses. ....	49
Figura 6. Símbolo EFB Odivelas.....	50
Figura 7. Símbolo do FC Zambujalense. ....	50
Figura 8. Equipamentos oficiais do EFB Odivelas /Zambujalense FC.....	50
Figura 9. Campeonato Juniores B Sub.16 - Juvenis B1 da AFL, 2018/2019. ....	53
Figura 10. Representação do percurso utilizado no teste da milha. ....	61
Figura 11. Representação do percurso do teste Paediatric RAST. ....	62
Figura 12. Representação do percurso do teste de velocidade linear. ....	63
Figura 13. Representação do movimento do teste da impulsão horizontal.....	64
Figura 14. Sistema tático 1-4-3-3. ....	92
Figura 15. Sistema tático 1-4-4-2 (losango). ....	93
Figura 16. Esquema do canto 1.....	97
Figura 17. Esquema do canto 2.....	98
Figura 18. Esquema do canto 3.....	99
Figura 19. Esquema do livre 1.....	100
Figura 20. Esquema do livre 2.....	101
Figura 21. Microciclo padrão do período preparatório.....	102
Figura 22. Exemplo de uma unidade de treino geral de segunda-feira, do período preparatório.....	103
Figura 23. Exemplo de uma unidade de treino geral de quarta-feira, do período preparatório.....	104
Figura 24. Exemplo de uma unidade de treino geral de sexta-feira, do período preparatório.....	105
Figura 25. Microciclo padrão do período competitivo. ....	114
Figura 26. Exemplo de uma unidade de treino geral de segunda-feira, do período competitivo. ....	115
Figura 27. Exemplo de uma unidade de treino geral de quarta-feira, do período competitivo. ....	116



Figura 28. Exemplo de uma unidade de treino geral de sexta-feira, do período competitivo.....	117
---	-----

## Índice de Tabelas

Tabela 1. Análise da situação das etapas do planeamento de treino (adaptado de Oliveira, 2006).....	5
Tabela 2. Execução do programa (adaptado de Brito, 2003).....	6
Tabela 3. Proposta de um microciclo da periodização convencional (Oliveira, 2006). ..	8
Tabela 4. Princípios Específicos dos Momentos de Jogo (Casarin et al, 2011). .....	23
Tabela 5. Quadro conceptual de variáveis técnico-táticas do jogo de futebol (adaptado de Santos, 2006). .....	24
Tabela 6. Princípios Fundamentais e Operacionais do futebol (Casarin et al, 2011). .	24
Tabela 7. Modelo de Jogo Iniciantes para Idades dos 11 aos 13 Anos (Casarin et al, 2011).....	25
Tabela 8. Modelo de Jogo Iniciantes para Idades dos 14 aos 16 Anos (Casarin et al, 2011).....	26
Tabela 9. Modelo de Jogo Iniciantes para Idades dos 14 aos 16 Anos (Casarin et al, 2011).....	26
Tabela 10. Divisão do plantel em relação ao ano de nascimento. ....	55
Tabela 11. N.º de anos no clube, n.º de anos federados e n.º de anos que praticam futebol, do plantel. ....	56
Tabela 12. Caracterização e valores da avaliação corporal Inicial dos atletas. (data de nascimento, idade, nacionalidade e posição). ....	59
Tabela 13. Caracterização e valores da avaliação corporal inicial dos atletas (peso, altura, %IMC e FCrep). ....	60
Tabela 14. Resultados do teste da milha.....	64
Tabela 15. Resultados do teste paediatric RAST.....	65
Tabela 16. Resultado dos cálculos da potência máxima, média, mínima e índice de fadiga do atleta, do teste paediatric RAST. ....	66
Tabela 17. Resultados do teste de velocidade linear. ....	67
Tabela 18. Resultados do teste de impulsão horizontal. ....	68
Tabela 19. Tempo de utilização em relação aos jogos efetuados pela equipa e tempo efetivo em relação às convocatórias. ....	157
Tabela 20. Tabela classificativa final Campeonato Juniores B Sub.16 - Juvenis B1 da AFL, 2018/2019.....	158
Tabela 21. Caracterização e valores da avaliação corporal dos atletas (peso, altura, %IMC e FCrep), período intermédio.....	161





Tabela 22. Resultados do teste da milha, período intermédio. ....	162
Tabela 23. Resultados do teste paediatric RAST, período intermédio. ....	162
Tabela 24. Resultado dos cálculos da potência máxima, média, mínima e índice de fadiga do atleta, do teste paediatric RAST, período intermédio. ....	163
Tabela 25. Resultados do teste de velocidade linear, período intermédio. ....	164
Tabela 26. Resultados do teste de impulsão horizontal, período intermédio. ....	165

## Índice de Esquemas

Esquema 1. Etapas do planeamento de treino (adaptado de Oliveira, 2006).....	4
Esquema 2. Programação do treino (adaptado de Brito, 2003). ....	5
Esquema 3. Avaliação e controlo do treino (adaptado de Brito, 2003). ....	6
Esquema 4. Morfociclo padrão da periodização tática (adaptado de Silva, 2010). ....	11
Esquema 5. Morfociclo padrão da periodização tática, numa perspetiva fisiológica (adaptado de Silva, 2010). ....	12
Esquema 6. Modelo de Fases Sensíveis (Lopes e Maia, 2000, adaptado de Martin, 1981).....	14
Esquema 7. Microciclo de treino de uma semana para futebol (adaptado de Delgado-Bordanau & Mendez-Villanueva, 2012).....	16
Esquema 8. Representação gráfica dos efeitos dos constrangimentos da tarefa nas respostas fisiológicas (Clemente & Mendes, 2015).....	29
Esquema 9. Processo de observação e análise de jogo e prospeção de jogadores (Nuno Maurício, observação e análise de jogo 2018).....	33
Esquema 10. Ciclo de treino (Carling, Williams & Reilly, 2005).....	35
Esquema 11. Modelo de Análise de Movimento da Observação ao Feedback (adaptado de Pieron, 1992).....	40
Esquema 12. Interação das qualidades físicas básicas (adaptado de Galdón, et al., 2002). ....	44
Esquema 13. Idades recomendáveis nos jovens, para o desenvolvimento das diferentes expressões de força (adaptado de Raposo, 2005). ....	45

## Índice de Gráficos

Gráfico 1. Média do plantel relativo aos dados do n.º de anos no clube, n.º de anos federados e n.º de anos que praticam futebol.....	56
Gráfico 2. Média dos critérios das qualidades físicas e variáveis psicológicas avaliadas. ....	89
Gráfico 3. Média dos critérios das ações técnicas individuais.....	90
Gráfico 4. Média dos critérios das ações técnico-táticas coletivas.....	90
Gráfico 5. Média dos critérios dos princípios específicos do futebol.....	91
Gráfico 6. Comparação da avaliação corporal (IMC), inicial e intermédia dos atletas. ....	165
Gráfico 7. Média da equipa no teste da milha, avaliação inicial e intermédia.....	166
Gráfico 8. Média da equipa de VO2 Máximo no teste da milha, avaliação inicial e intermédia. ....	166
Gráfico 9. Duração média da equipa no teste de velocidade 30m, avaliação inicial e intermédia. ....	168
Gráfico 10. Velocidade média da equipa no teste de velocidade 30m, avaliação inicial e intermédia. ....	169
Gráfico 11. Média da equipa no teste de impulsão horizontal, avaliação inicial e intermédia. ....	169
Gráfico 12. Média dos valores obtidos dos critérios das qualidades físicas e variáveis psicológicas analisadas, avaliação inicial e intermédia. ....	170
Gráfico 13. Comparação dos critérios das ações técnicas individuais, avaliação inicial e intermédia. ....	171
Gráfico 14. Comparação dos critérios das ações técnico-táticas coletivas, avaliação inicial e intermédia. ....	171
Gráfico 15. Comparação dos critérios dos princípios específicos do futebol, avaliação inicial e intermédia. ....	172



## Lista de Abreviaturas

- AFL – Associação Futebol de Lisboa
- Ata - Ataque
- AV – Avançado
- CD – Clube Desportivo
- GR – Guarda-Redes
- HH – Homem a Homem
- DC – Defesa Central
- Def - Defesa
- DL – Defesa Lateral
- E.B. – Escola Básica
- EFB – Escola de Futebol “Os Belenenses”
- FC – Futebol Clube
- FCrep – Frequência Cardíaca em Repouso
- Grd - Grande
- IMC – Índice de Massa Corporal
- MA – Médio Ala
- MC – Médio Centro
- MD – Médio Direito
- ME – Médio Esquerdo
- Med - Médio
- N.º – Número
- N/a – *Not Available*
- Pq – Pequeno
- RAST – *Running Anaerobic Sprint Test*
- Reps - Repetições
- UDR – União Desportiva e Recreativa
- UT – Unidade de Treino
- VO2max – Volume de Oxigénio Máximo
- Vs. Ou V – Versus

## 1. Resumo

Este relatório foi realizado no âmbito da unidade curricular Projeto de Estágio, do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo – Especialização em Futebol, do Instituto Superior de Ciências Educativas, realizado no escalão de formação de juvenis sub.14 e sub.15 na Escola de Futebol “Os Belenenses” Odivelas. Com esta unidade curricular procura-se complementar de uma forma integrada, a formação teórica já por mim consolidada em outras unidades curriculares bem com a experiência anteriormente adquirida.

As diversas vivências proporcionadas ao longo de todo o estágio tiveram como objetivos base a planificação e organização de todo o processo/gestão de treino; a consolidação, investigação e a relação dos conhecimentos teóricos e, consequentemente, adaptação na perspetiva prática; e o desenvolvimento de conhecimentos nas áreas da observação, análise e ensino do futebol.

A metodologia de treino adotada rege-se pela promoção de um ambiente saudável e divertido para a prática e aprendizagem desportiva, e com isso a evolução das capacidades físicas, técnicas, táticas, psicológicas bem como o desenvolvimento socioafetivo dos jovens.

O presente relatório é composto por cinco partes principais, sendo a primeira uma definição dos objetivos traçados para todas as fases do estágio; na segunda parte faz-se um enquadramento teórico com diversas temáticas necessárias para uma intervenção de maior qualidade; na terceira parte apresenta-se uma avaliação e descrição de todo o contexto inicial encontrado, tanto a nível do clube como dos atletas, bem como a descrição do modelo de jogo pretendido; na quarta parte desenvolve-se uma análise concreta face ao período preparatório, competitivo e o desenvolvido no período transitório; por fim, a confrontação da teoria com as propostas colocadas em prática no terreno e conclusão do relatório.

“O homem não teria alcançado o possível se, repetidas vezes, não tivesse tentado o impossível”  
- Max Webber

**Palavras-chave:** Futebol, futebol de formação; treinador desportivo; treino, observação e análise.

## **2. Definição de Objetivos do Estágio**

### **2.1. Objetivos Gerais**

- Desenvolver competências enquanto treinador de futebol nos seus diferentes domínios;
- Aplicar e relacionar os conhecimentos teóricos adquiridos em aula e adaptar numa perspetiva prática;
- Aprofundar o conhecimento nas áreas de treino, avaliação e prescrição;
- Promover um ambiente saudável e divertido para a prática e aprendizagem desportiva;
- Propiciar a integração dos atletas, bem como dotá-los de competências e valores sociais.

### **2.2. Objetivos Específicos**

- Planificar, organizar e fundamentar o processo de gestão de treino;
- Desenvolver a capacidade de observar e analisar os diferentes momentos do jogo, e toda a envolvência deste;
- Consolidar e aumentar conhecimentos nas áreas da observação, análise e ensino do futebol;
- Avaliar a capacidade técnico-tática e física dos atletas;
- Desenvolver habilidades de adaptação ao tipo de comunicação, liderança e exigência na formação de atletas;
- Criar base de dados que permitam a comparação e a verificação da evolução das capacidades dos atletas;
- Conceber grelhas de observação e análise individual dos atletas;

- Evoluir as capacidades físicas condicionais e coordenativas, psicológicas, como a comunicação, relação interpessoal, autoconfiança, atenção/ concentração, controlo do stress/ ansiedade, coesão e espírito de grupo bem como as competências técnico-táticas inerentes ao jogo de futebol, dos atletas;
- Transmitir valores éticos e morais;
- Promover iniciativas sociais com o intuito de criar coesão de grupo, entreajuda e espírito de solidariedade;
- Cumprir os objetivos propostos pelo clube.

### **3. Revisão de Literatura**

#### **3.1 Periodização do Treino**

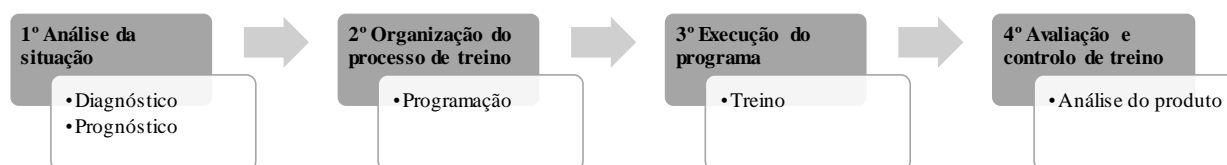
O futebol institucionalizado em 1963 pela *Football Association*, é reputada como uma das modalidades mais populares do mundo. Apesar de se considerar que a sua génese se mantém igual ao longo de todos estes anos, o futebol encontra-se constantemente em mudança estrutural, num caminho elevadamente profissional (Santos, Castelo & Silva, 2011). Sugerindo Tani (2001), que a preparação para o desporto de alto rendimento está cada vez mais exigente. Assegura Garganta (2001), que é essencial a convergência entre a ciência e o futebol, no desenvolvimento deste, pois é inquestionável que os benefícios serão extraordinários para a evolução de toda a dimensão do futebol, particularmente na metodologia, planeamento e organização de treino.

Indubitavelmente, o treino é o único caminho e o mais preponderante, na preparação dos atletas para a competição, objetivando a melhoria do rendimento dos jogadores e das equipas (Garganta, 2004; 2008).

Assumindo o treino e a instrução como as principais características na procura do sucesso (Williams & Hodges, 2005), atualmente a ciência está empenhada em investigar quais as metodologias mais eficazes, para aperfeiçoar a performance desportiva (Braz, 2006), tendo sempre em conta, que o contexto do futebol é multifatorial, afetando em vários pontos a melhoria do rendimento desportivo (Garganta, 1991; Castelo, 2002).

Santos, Castelo e Silva (2011), indicam que a organização do treino, é um processo metodológico e pedagógico complexo, pretendendo o alcance do elevado desempenho em competição dos atletas e equipas. Do mesmo modo, Silva (1998), refere o planeamento de treino, como a principal etapa de toda a organização do processo de treino. Assim, o problema primário para qualquer treinador é o planeamento e a periodização do processo de treino, devendo este de ter diversas competências metódicas e organizacionais (Santos, Castelo & Silva, 2011).

De acordo com Oliveira (2006), o planeamento de treino deve respeitar algumas etapas (ver esquema 1).



Esquema 1. Etapas do planeamento de treino (adaptado de Oliveira, 2006).

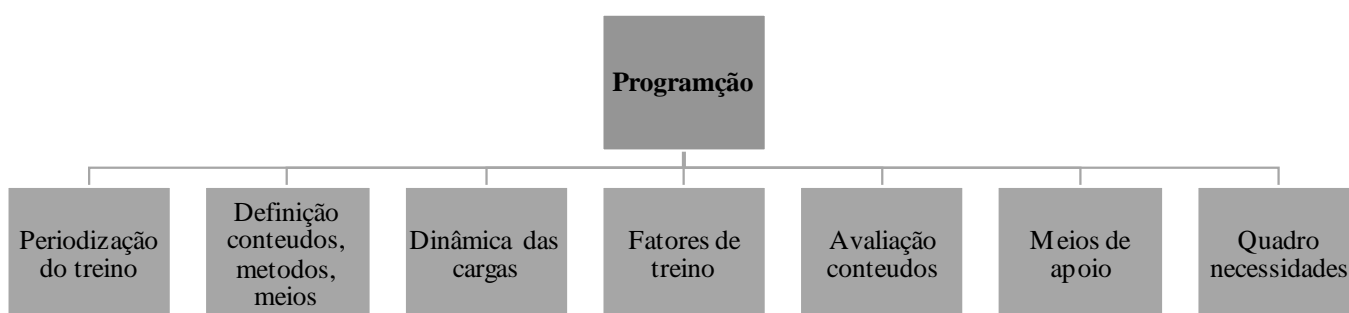
Segundo o mesmo autor, o momento da primeira etapa do planeamento, de análise da situação, é vital, pois só com um correto diagnóstico será possível avançar de forma segura para as próximas etapas, tendo em conta os seguintes tópicos:



<b>Diagnóstico</b>	<b>Características dos jogadores</b>	Quem são? Como são? Como estão? Quantos são?
	<b>Características do nível competitivo</b>	Características da modalidade Características do quadro competitivo Características dos adversários Outras caracterizações
	<b>Caracterização das condições de trabalho</b>	Recursos materiais Recursos humanos Apoio logístico Recursos económicos Tempo de preparação
<b>Prognóstico</b>	<b>Definição de objetivos</b>	Grandes metas Objetivos intermédios Hierarquização dos objetivos
	<b>Definição dos princípios orientadores do trabalho</b>	Fundamentos teóricos (aspectos técnico-táticos, de formação, biológicos, psicológicos, entre outros)

Tabela 1. Análise da situação das etapas do planeamento de treino (adaptado de Oliveira, 2006).

Em relação à etapa seguinte, organização do processo de treino, Brito (2003), divide este processo em sete fases, como podemos observar no esquema 2.

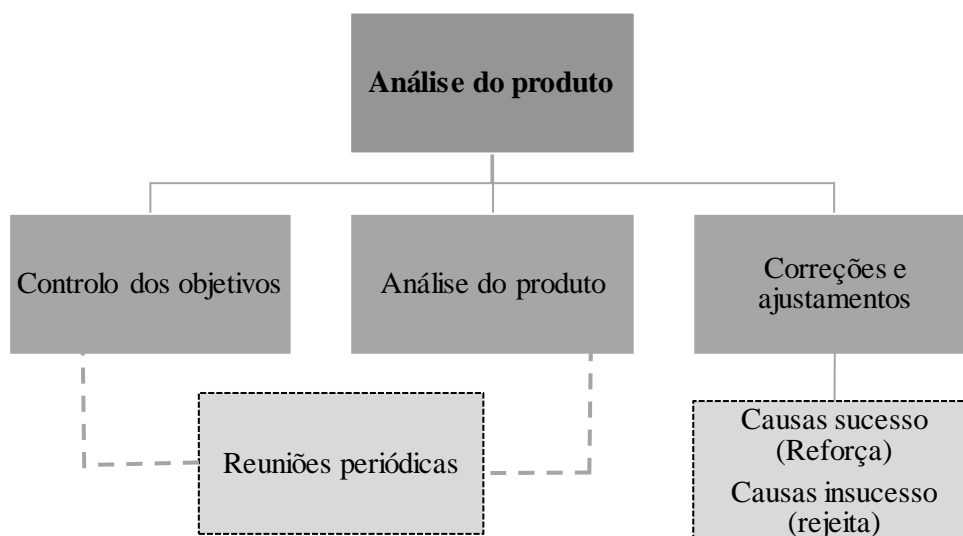


Esquema 2. Programação do treino (adaptado de Brito, 2003).

No seguimento desta exploração temática, do planeamento de treino, Brito (2003), menciona ainda, diferentes aspetos e tópicos (ver tabela 2 e esquema 3), que se interligam entre cada uma das últimas etapas, execução do programa (treino) e avaliação e controlo do tempo.

Treino		
<b>Cronograma</b>  - Calendário com sessões de treino e competição.	<b>Sessões de treino</b>  - Plano anual; - Mesociclo; - Microciclo; - Unidades de treino; - Observação e registo; - Análise de video.	<b>Competição</b>  - Observações e registo - Análise da competição.

Tabela 2. Execução do programa (adaptado de Brito, 2003).



Esquema 3. Avaliação e controlo do treino (adaptado de Brito, 2003).

Face ao crescimento da exigência desportiva no futebol, na procura de uma maior eficiência no processo de treino, ao longo destes anos sucederam-se novos procedimentos, técnicas, sistemas e métodos, investigados e utilizados (Romero-Cerezo, 2000). De facto, existem diversas maneiras de jogar e alcançar vitórias, da mesma forma que existem diversas maneiras de treinar (Garganta, 2004), contudo sem uma correta e cuidada programação do treino, qualquer ação

e/ou comportamento, individual e/ou coletivo ficará posto em causa. Mourinho (2001), define a programação como a determinação de várias ideias e estratégias de ação, que objetivem e consolidem todo o procedimento de trabalho, visando o treino nas suas diversas dimensões e a competição.

Surge então a necessidade de periodizar todo o processo de treino, com o propósito de aumentar a eficiência deste, aumentando o rendimento de cada atleta e de toda a equipa. Assim sendo, periodizar não é mais que dividir a época desportiva em diferenciados períodos, obedecendo às fases da forma desportiva e ao calendário competitivo (Silva, 1998).

Ademais, Garganta (1993), menciona que o conceito de periodização se relaciona com a divisão da época em ciclos de treino, sendo que cada um deles deverá ser estruturado de maneira diferente, com objetivos distintos, respeitando o momento do calendário desportivo, e fundamentalmente a adaptação do atleta aos estímulos a que será sujeito bem como os princípios de treino.

Dessa forma, Santos, Castelo e Silva (2011), sugerem que entre as diversas correntes de treino aplicadas ao futebol, existem duas que se elevam perante as restantes - de uma forma geral, uma que se foca nos aspetos da carga de treino e no planeamento da componente física, e em sentido contrário, outra que enfatiza o planeamento dos aspetos táticos do jogo, aglomerando-os numa determinada e própria forma de jogar. Sendo o primeiro denominado de periodização convencional e o último de periodização tática.

Mourinho (2001), refere que a periodização convencional é baseada na conceção da curva de forma, identificando variações no nível de forma dos atletas no período competitivo, com a finalidade de potenciar picos de forma, para os jogos ou os períodos do calendário mais importantes. Este pico de forma, é particularmente individual e físico, baseado na preparação realizada no período preparatório, visto que a periodização convencional se assenta nas teorias de Pavlovtchi Matveev.

Por conseguinte, Oliveira (2005), caracteriza a periodização convencional da seguinte forma:

- Intensificação da componente física em detrimento de outras dimensões como a tática, técnica e psicológica;

- Divisão em fases da complexidade do jogo de futebol, na tentativa de controlar e calcular cada secção/ momento do jogo;
- Divisão da época em três grandes períodos, o preparatório, o competitivo e o de transição;
- Necessidade de atingir objetivos em diversos momentos da época, relacionados com as capacidades físicas, como a força, velocidade, resistência, entre outras;
- Período preparatório de longa duração, fundamental para estruturação de toda a restante época desportiva, e dividido em duas fases, a geral e a específica, servindo a primeira de base à segunda;
- Sobrevalorização do componente volume em relação à componente intensidade, em grande parte do período preparatório;
- Período competitivo dividido em três fases, um primeiro de desenvolvimento e conservação da forma, um segundo de reconstrução da forma e o último de conservação da forma;
- Intensidade das cargas inicia-se como valores baixos, aumentando gradualmente, ao invés, que o volume numa primeira fase aumenta até um valor máximo, diminuindo de seguida até valores intermédio numa segunda fase;
- Acredita que não é possível manter a forma durante o período competitivo, procurando então picos de forma, com base nos efeitos retardados da carga;
- Numa primeira fase existe uma elevada incidência no treino geral em detrimento da componente específica, acontecendo o oposto já numa segunda fase.

Termina Oliveira (2006), com uma proposta de um microciclo tipo, utilizado na periodização convencional (tabela 3).

Domingo	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Jogo	Folga	Resistência Aeróbia	Força	Treino Conjunto	Velocidade	Velocidade de Reacção	Jogo

*Tabela 3. Proposta de um microciclo da periodização convencional (Oliveira, 2006).*

Todavia, com a incansável procura de melhoria da performance dos atletas e das equipas, surge a necessidade da presença de “bola” nos exercícios da unidade de treino, como complemento motivacional aos atletas. Surge então o treino integrado no futebol, onde a bola se assume como um elemento nuclear dos exercícios. Contudo, o tipo de exercícios utilizados, continuam a ser predominantemente físicos, considerando a bola como um elemento de dissimulação da componente física do treino.

Consequentemente e com o desenvolvimento do jogo de futebol, sentiu-se a necessidade de encontrar novas formas de periodizar que respondessem à verdadeira realidade do jogo, pois este apresenta uma dinâmica competitiva diferente dos desportos individuais. O futebol contém períodos preparatórios reduzidos, uma competição semanal e pouco tempo de recuperação, além disso, Castelo (1996), considera o futebol um jogo dinâmico, essencialmente tático.

Surge então a periodização tática, como resposta às exigências do jogo de futebol, tendo como criador Vítor Frade, conhecido como o pai da periodização tática (New York Times, 2017).

Segundo Frade (2003), o pretendido com a periodização tática não é uma integração de fatores, mas sim de princípios, sendo uma conceção metodológica que procura atender a especificidade da natureza dos jogos desportivos coletivos, particularmente do futebol.

Coadjuvando, Mourinho (2001), *considera a periodização tática como um aspeto particular da programação, que se relaciona com uma distribuição no tempo, de forma regular, dos comportamentos tácticos de jogo, individuais e coletivos, assim como, a subjacente e progressiva adaptação do jogador e da equipa a nível técnico, físico, cognitivo e psicológico.*

Desta forma, a periodização tática é caracterizada pelos seguintes aspetos (Carvalho, 2003):

- Priorizar a contextualização;
- Componente tática surge como o eixo central do treino;
- Todo o processo se inicia no modelo de jogo;
- Modelo de jogo contém as ideias do treinador, tendo em conta as características dos atletas, coordenando a dimensão tática às restantes dimensões, técnica, física e psicológica;

- Todos os exercícios de treino procuram desenvolver nos atletas os princípios, subprincípios, e subprincípios dos subprincípios;
- Todo o treino é orientado pelo princípio da especificidade;
- Exercícios são organizados de modo a que ocorram com frequência comportamentos/ atitudes que se pretendam trabalhar;
- Desenvolvimento das capacidades físicas ocorrem naturalmente, em decorrência dos exercícios específicos do “jogar”, que se pretende;
- Impõe-se uma inversão no binómio volume-intensidade, dando à intensidade maiores destaque, considerando o volume como a soma das frações de máxima intensidade;
- Estrutura básica do microciclo (e.g. momentos do treino, duração), mantem-se, levando a uma estabilização do rendimento;
- Conceção dos exercícios de treino, é tão importante o esforço como a recuperação;
- Recuperação é programada com base na especificidade, contextualizada ao modelo de jogo.

Como resultado desta nova abordagem, e passando o modelo de jogo a ser a base para toda a preparação do treino, tendo em vista a preparação para a competição, transformando a dimensão tática, na principal das dimensões. Como tal, o morfociclo (esquema 4), passou a ser estruturado tendo em conta o desenvolvimento de princípios, subprincípios e de subprincípios dos subprincípios do jogo, identificando os momentos semanais de trabalho muscular, de forma a controlar ou minimizar a ocorrência de excesso de fadiga ou lesões (Silva, 2010).

Em relação ao trabalho das capacidades físicas, todas serão inseridas e contextualizadas com o jogo, ou seja, trabalhadas de acordo com a especificidade pretendida, podendo ser treinadas de forma específica e/ou interagindo com o modelo de jogo. Assim, numa perspetiva fisiológica, o morfociclo na periodização tática também é caracterizado por um determinado paradigma de contrações musculares e de fadiga, dando também origem a um morfociclo padrão (esquema 4).

Domingo	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira	Sábado	Domingo
Jogo	Folga	Recuperação ativa	Desenvolvimento do "nível Intermédio do jogar"	"Dinâmica complexa do jogar"	"Nível mais parcelar do jogar"	Predisposição para o jogo	Jogo
	(recuperação passiva)	Abordagem parcelar (subprincípios)	Carácter aquisitivo	Dia mais distante da competição	(subprincípios e subprincípios dos subprincípios)	Incidência sobre os principais objetivos	Exigências ao nível mais complexo e completo de jogo
		Carácter não aquisitivo	Desgaste mais elevado do que no dia anterior	Trabalho intenso	Diminuir o desgaste	Situações pouco exigentes	Junção de todas as "partes do jogar"
		↓		Lado aquisitivo altamente explorado	↓	Menor incidência de situações aquisitivas	Grande espaço e forte oposição
		Reduzir o desgaste (emocional e físico)		Desgaste elevado	Recuperação para o próximo jogo	Baixo desgaste	
				↓		↓	
				Contexto muito similar ao contexto competitivo		Recuperação da equipa essencial	

Esquema 4. Morfociclo padrão da periodização tática (adaptado de Silva, 2010).

Em relação ao trabalho das capacidades físicas, todas serão inseridas e contextualizadas com o jogo, ou seja, trabalhadas de acordo com a especificidade pretendida, podendo ser treinadas de forma específica e/ou interagindo com o modelo de jogo. Assim, numa perspetiva fisiológica, o morfociclo na periodização tática também é caracterizado por um determinado paradigma de contrações musculares e de fadiga, dando também origem a um morfociclo padrão (esquema 5).

	Domingo	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira	Sábado	Domingo
Dimensão Tática	Jogo	Folga	Recuperação ativa	Desenvolvimento do "nível Intermédio do jogar" (força técnica)	"Dinâmica complexa do jogar"	"Nível mais parcelar do jogar"	Predisposição para o jogo	Jogo
Tensão			-	+++	++	+	-/+	
Duração			-	-	+	-	-	
Velocidade			-	+	-	++	-/+	
Desgaste Emocional			-	+	++	-	-/+	
Descontinuidade			+	++	+	+	++	

Esquema 5. Morfociclo padrão da periodização tática, numa perspetiva fisiológica (adaptado de Silva, 2010).

De acordo com Casarin e Oliveira (2010), a periodização tática deverá respeitar os seguintes princípios e subprincípios metodológicos, considerando-os como os pilares para a sua execução:

- Princípio da “desmontagem” e hierarquização dos princípios de jogo;
- Princípio da especificidade;
- Princípio da alternância horizontal em especificidade;
- Princípio da progressão complexa;
- Princípio das propensões;
- Subprincípio da intensidade e concentração decisional;
- Subprincípios da descoberta guiada;
- Subprincípio da liderança.

Assim, a compreensão e a interpretação da periodização tática, permite aos treinadores uma especificidade nunca antes alcançada em treino, aliando as ideias e os comportamentos padrão, condicionando os atletas a se tornarem capazes para jogarem conforme o pretendido.



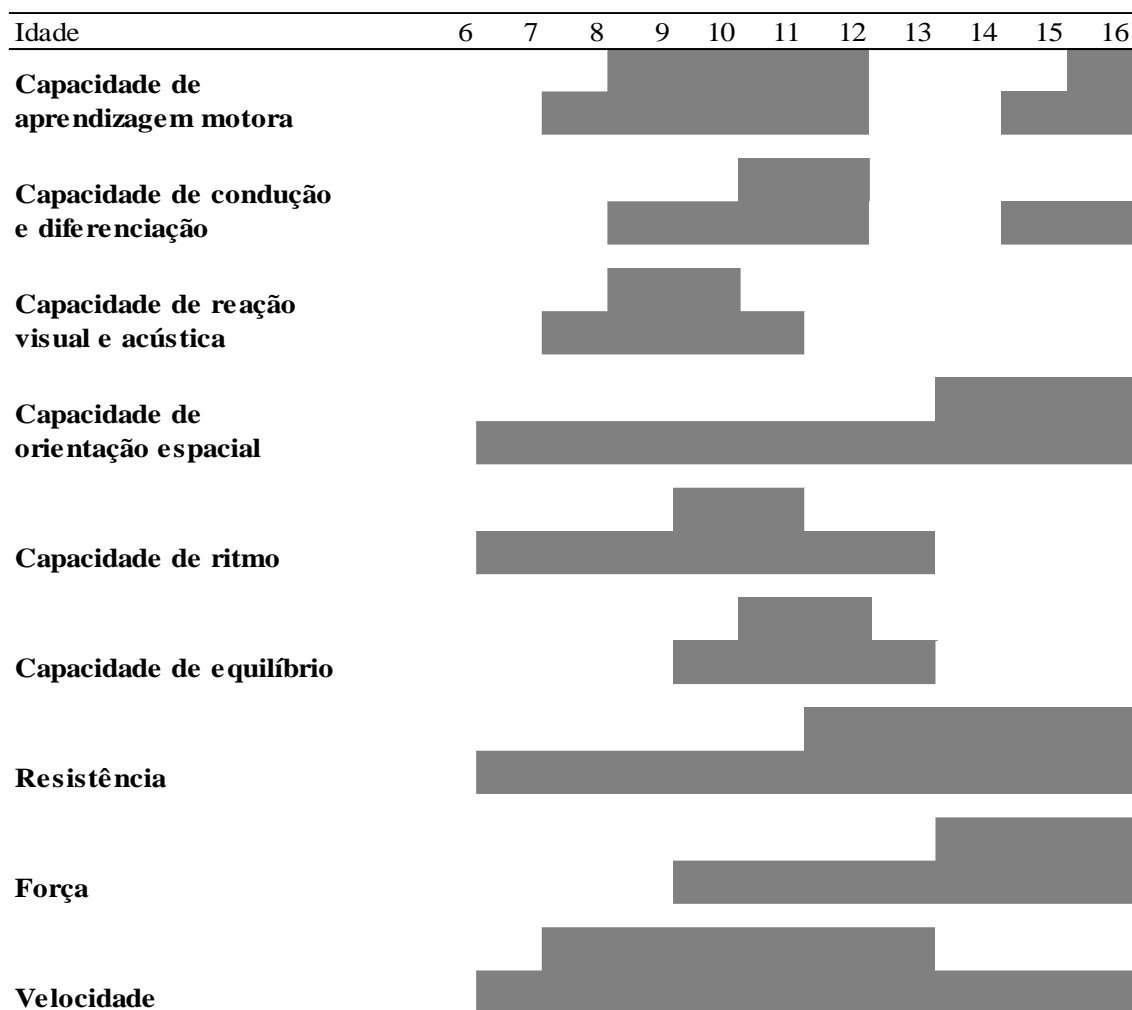
Indubitavelmente, a criação ou existência de uma metodologia de treino absolutamente correta e coerente, jamais existirá. Decerto, existem vários caminhos que nos permitem chegar ao objetivo pretendido, tendo cada treinador que encontrar o que melhor se coaduna com o seu contexto/ realidade e aos conhecimentos e competências do treino e do jogo.

### **3.2 Microciclo de Treino**

O termo microciclo segundo Bompa (2009), tem origem do idioma grego *mikros* (pequeno) e do latim *cyclus* (ciclo), referindo-se a uma sequência de fenómenos que se repetem regularmente. Por sua vez, Chiesa (1999), caracteriza os microciclos como as menores unidades do planeamento de treino geral. Geralmente são consumados semanalmente, embora existam casos em que um microciclo poderá durar de 2 até 20 dias (Forteza, 1998), indo ao encontro da ideia de Matveev (1991), que defende que o período mínimo de um microciclo é de 2 dias.

Pinheiro (2016), indica de que a duração do microciclo por norma é de 7 dias, englobando as unidades de treino e competições ao longo desse período, ou seja, dessa semana. Além disso. O mesmo autor refere que a grande finalidade do microciclo deveria ser a melhoria do rendimento dos atletas e das equipas, suportado sempre em dois grandes princípios, para a sua conceção – o princípio da “correção do passado”, surge com a necessidade da identificação daquilo que correu de forma negativa no jogo e que se deve corrigir no microciclo seguinte; e por último o princípio de “olhar para o futuro”, visa a preparação da equipa em função do próximo adversário.

De acordo com Pinheiro (2016), o microciclo deverá ser diferenciado dos jovens e dos adultos. Com os jovens, o treino deverá potenciar o desenvolvimento das competências físicas e cognitivas dos atletas, baseando-se no modelo das fases sensíveis (esquema 6), não devendo reduzir a estruturação do microciclo apenas à ideia da competição, ou seja, do querer ganhar, mas sim ter em conta o processo de desenvolvimento dos atletas a longo prazo.



Esquema 6. Modelo de Fases Sensíveis (Lopes e Maia, 2000, adaptado de Martin, 1981).

Relativamente, ao microciclo com atletas adultos, este deve objetivar a preparação da equipa, para semanalmente na competição, operacionalizar com máxima eficácia o modelo de jogo, atendendo sempre a análise feita ao adversário que se defrontar (Pinheiro, 2016).

A fim de aumentar a eficiência do microciclo, nos objetivos pretendidos, Pinheiro (2016), enumera as seguintes questões, que deverão ser respondidas durante o planeamento de um microciclo:

1. Quais os objetivos do microciclo?
2. Quantos treinos de irão realizar e a que intensidade?
3. Que métodos e meios irão ser utilizados?

4. Quantas jogos (competição), terá o microciclo?
5. O que fazer com os jogadores que não jogarem?
6. Em que dia efetuar a recuperação do esforço da competição?

Vale frisar ainda, segundo Bompa (2009), os microciclos poderão ser subdivididos da seguinte forma:

- Microciclo de desenvolvimento – específico da fase de preparação, onde o objetivo é o desenvolvimento das competências técnicas e das habilidades motoras;
- Microciclo de choque – representa um abrupto aumento nas cargas de treino, em relação do microciclo de desenvolvimento, típico do período preparatório, tendo como objetivo a superação da adaptação conseguida na fase anterior. É um tipo de microciclo extremamente exigente ao nível físico e fisiológico;
- Microciclo de regeneração – tem como grande propósito a redução da fadiga psicológica e física, habitualmente são utilizados depois de competições importantes ou após microciclos de choque. Normalmente são utilizados treinos aeróbios de baixa intensidade;
- Microciclo de elevação de forma – proporciona-se uma manipulação da intensidade e no volume da carga de treino, com o objetivo de favorecer a obtenção do melhor resultado na competição principal, dessa forma, assegura-se a supercompensação do organismo, ou seja, a síndrome da adaptação geral (figura 1).

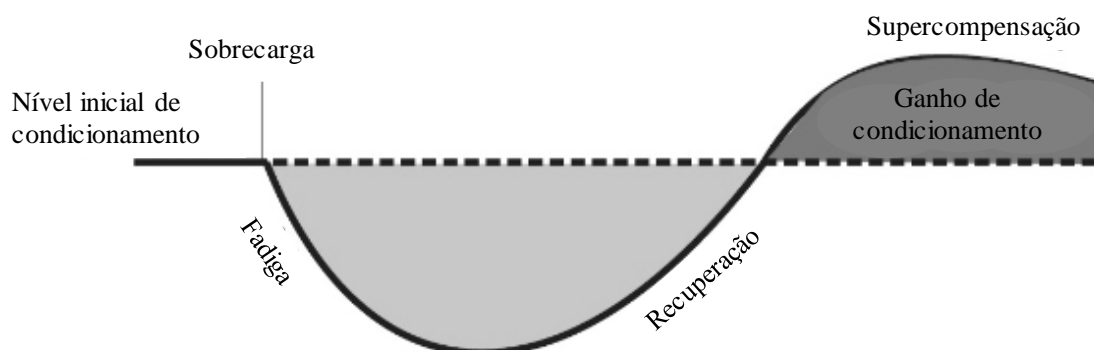
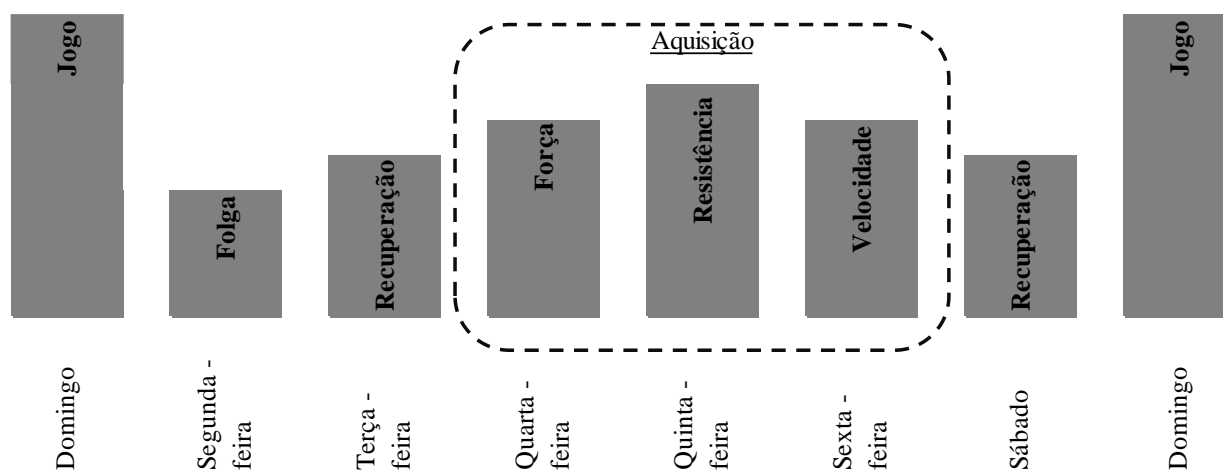


Figura 1. Ciclo da supercompensação (Bompa, 2004).

De acordo com o supracitado, em baixo podemos observar um exemplo de microciclo, com uma competição semanal, expressando a manutenção de volumes e intensidades em determinados momentos da semana (esquema 7).



Esquema 7. Microciclo de treino de uma semana para futebol (adaptado de Delgado-Bordanau & Mendez-Villanueva, 2012).

Inegavelmente, o treino é parte vital para qualquer microciclo. De acordo com Matveev (1986), relaciona o treino com os efeitos alcançados através de uma carga física, com o objetivo de preparar o atleta no ponto de vista físico, técnico, tático, cognitivo e moral. Outrossim, Bompa

(1993), o treino é uma atividade desportiva de longa duração, desenvolvida progressivamente de forma sistemática, com o objetivo de proporcionar a adaptação das funções humanas, fisiológicas. Física e psicológicas, para a superação das tarefas mais exigentes. Mais recentemente, Pinheiro e Costa (2011), identificam o treino como um processo de preparação dos atletas, para os constrangimentos da competição, dotando-os de competências que lhes permitam resolver os problemas do contexto, da situação. Pinheiro (2016), simplifica e considera o treinar como a elevação do potencial humano, na busca continua pela perfeição, acreditando que é alcançável.

Na conceção do treino, existem princípios que deverão estar na base de qualquer exercício de treino. Os princípios de treino são linhas orientadoras e regras que controlam constantemente o treino, que jamais deverão ser considerados como unidades isoladas (Bompa, 2009).

Segundo Pinheiro (2016), os princípios de treino dividem-se em três grupos, onde cada um deles contém diversos subprincípios, sendo os mesmos discriminados da seguinte forma:

#### 1. Princípios de treino biológicos:

- Sobre estimulação – indica que o exercício de treino só poderá provocar modificações nos atletas, melhorando a sua capacidade de rendimento, desde que executado com uma duração e intensidade suficientes, com intuito de estimular a adaptação orgânica;
- Especificidade – considera que o treino deve possuir como base, a lógica do jogo e o modelo de jogo da equipa;
- Reversibilidade – refere que as adaptações positivas ocorridas no organismo, são transitórias, ou seja, podem se perder se não houver uma estimulação periódica e sistemática do organismo dos atletas;
- Heterocronia – menciona o momento entre que é dado o estímulo ao organismo e respetivo processo de adaptação, existe um desfasamento temporal, ou seja, as adaptações não são imediatas.

#### 2. Princípios de treino metodológicos:

- Progressividade – sugere que após a aplicação de uma série de exercícios de treino, dá-se a adaptação do organismo do atleta, ficando este com um nível superior de capacidade;

- Continuidade – indica que para uma correta adaptação orgânica, é necessário executar os exercícios de treino de uma forma regular, não devendo existir grandes hiatos entre as sessões de treino, caso contrário, haverá perda de capacidades já adquiridas;
- Individualização – considera que os exercícios de treino requerem uma restrita individualização dos meios de treino, ou seja, deverão que corresponder às capacidades individuais dos atletas;
- Variabilidade – atribui ao treinador a responsabilidade de apresentar variações dos exercícios, baseados na realidade competitiva e no modelo de jogo, evitando a estagnação do rendimento;
- Modelação – é um processo através do qual se procura correlacionar o exercício de treino às exigências específicas da competição, devendo os exercícios de treino ser representativos do modelo de jogo da equipa;
- Multilateralidade – refere que no treino de jovens atletas é essencial potenciar o desenvolvimento equilibrado de todas as capacidades, com o propósito de um desenvolvimento motor vasto e variado;
- Ciclicidade – a necessidade de repetir de forma sistemática e racional os elementos fundamentais dinâmicos da lógica da competição e do modelo de jogo, manipulando-os em função do momento da época desportiva.

### 3. Princípios de treino pedagógicos:

- Atividade consciente – significa que os exercícios de treino deverão ser organizados de forma a que exista um empenho ativo e consciente dos atletas, estando os objetivos operacionais claros;
- Atividade sistemática – considera que para se atingir os objetivos previamente definidos, deve-se estabelecer um processo sistemático de progressão;
- Atividade apreensível – é a relação que se estabelece entre o nível de estruturação do exercício com as prestações desportivas, deste modo, as exigências dos exercícios do treino deverão ter em conta, do menos para o mais complexo, do conhecido para o desconhecido, do pouco para o muito e do concreto para o abstrato;

- Atividade dirigida à responsabilidade do jogador – conforme Castelo (2006), a evolução do rendimento desportivo só é possível mediante o empenho, a vontade e a determinação, necessárias ou compatíveis com os obstáculos impostos por cada etapa da formação desportiva.

No seguimento da compreensão do microciclo de treino, cada um é formado pelas suas unidades de treino, que no fundo representam cada sessão de treino. Podendo ser estas sessões diferenciadas na sua estrutura ou tipo:

- Sessão para conhecer o coletivo ou de avaliação inicial;
- Sessão de aprendizagem ou ensino-aprendizagem;
- Sessão de repetição ou de exercitação;
- Sessão de controlo de avaliação final.

Além disso, na elaboração de uma sessão de treino, cada treinador deverá ter em conta as seguintes questões:

- Quais os objetivos?
- Materiais disponíveis?
- Qual o espaço?
- Quantos Atletas?
- Que exercício de aquecimento?
- Qual a intensidade e volume dos exercícios?
- Que dinâmica no retorno à calma?
- Qual a proximidade em relação à competição?

Com a efetivação de todas as anteriores respostas, é possível então a preparação de cada momento da unidade de treino. Esta é dividida nas seguintes partes:

1. Parte inicial ou introdução – tem como objetivo a preparação do atleta, sobretudo do ponto de vista funcional, para o trabalho que se desenvolverá de acordo como o objetivo principal. Neste momento deve-se explicar os objetivos da sessão de treino e a forma como

serão alcançados, sendo conveniente que exista uma relação entre esta parte com a parte final;

2. Parte principal ou fundamental – aqui é realizado a maioria do trabalho que corresponde aos objetivos principais da sessão, procurando sempre a consecução destes. É crucial evitar a fadiga do sistema nervoso central dos atletas, a fim de ser atingido os conteúdos técnicos, táticos e físicos, propostos. Aqui devem ser criadas rotinas de treino, de transição entre exercícios, bem como ser estabelecido uma relação coerente entre o tempo de exercício, o descanso e a hidratação;

3. Parte final ou conclusão – neste momento verifica-se uma redução progressiva do trabalho para criar condições para o processo de recuperação. Deve-se priorizar os exercícios de baixa intensidade (corrida, alongamentos, alguns jogos lúdicos, entre outros), assegurando assim a recuperação do esforço realizado, favorecendo a redução do ácido láctico no sangue. Sempre que possível, deve-se promover a recuperação das estruturas musculares mais solicitadas em treino, bem como à recuperação psicológica, no fundo, é pretendido nesta fase, uma recuperação global do atleta.

Na conceção da sessão de treino, o elemento exercício de treino é vital, pois sem exercício não haverá evolução. Saber implementar o exercício certo para um determinado objetivo, não é de todo uma tarefa fácil. Vivemos numa era, onde facilmente se consegue adquirir diversas dinâmicas para trabalhar variadas situações e momentos. Contudo, conceber o exercício indicado deverá obedecer a um serie de regras.

Pinheiro e Costa (2010), consideram que o exercício deveria ser um meio pedagógico capaz de potenciar as capacidades dos atletas na direção de um objetivo. Embora, seja um instrumento inacabado, que se aperfeiçoa continuamente (Pinheiro, 2016).

Conforme Pinheiro (2016), na organização e estruturação do exercício de treino, é necessário ter-se em conta os seguintes critérios:

- O escalão etário;
- A diferenciação de nível dos atletas;
- As condições espaciais, materiais e temporais;
- Na definição dos objetivos utilizar o binómio de analisar o passado/ perspetivar o futuro;

Tiago Caramelo

Relatório Final de Mestrado em Treino Desportivo - Futebol



- Atender à melhor forma de criação de exercícios de acordo com todas estas premissas anteriores (massiva, distribuída, constante ou variada).

De acordo com as componentes estruturais do exercício de treino, este poderá ser dividido no plano fisiológico e no plano técnico-tático, diferenciando-se ambos da seguinte maneira:

1. Plano fisiológico:

- Volume – quantidade total de trabalho realizado pelos atletas, num exercício, numa unidade de treino, ou num ciclo de treino;
- Intensidade – exigência com que um exercício é executado em relação ao máximo de capacidade do atleta;
- Densidade – relação entre os exercícios realizados e o tempo de recuperação, devendo ser uma relação ótima.

2. Plano técnico-tático:

- Número – quantidade de atletas, mais a atividade por atleta;
- Espaço – qualquer prova desportiva evolui no interior de um espaço, coberto ou descoberto;
- Tempo – estritamente relacionado com a dimensão do espaço.

Em suma, qualquer exercício de treino, pertencente a uma unidade de treino, desta feita fazendo parte de um determinado microciclo, deverá ser consumado com base no contexto de jogo e com o modelo de jogo adotado (representatividade), procurando a resolução de problemas com a utilização de formas de jogo simplificadas, elevando ao máximo a prestação motora dos atletas, sempre que possível, e ainda a definição clara dos objetivos pretendidos, tendo em conta os conteúdos abordados, as condições de treino e os critérios de êxito desejados.

### **3.3 O Modelo de Jogo**

Sem margem para dúvidas que esta temática é uma das mais estudadas, face à sua íntima relação com todo o processo de gestão e treino de uma equipa, assim como, a conceção de toda a génese de uma equipa de futebol.

Embora toda a definição de modelo de jogo seja demasiadamente complexa, como refere Carlos Carvalhal, treinador português – o modelo de jogo é um conceito muitas vezes utilizado no futebol! Mas será que a esmagadora maioria das pessoas que o utiliza sabe verdadeiramente do que está a falar? Podemos conceituá-lo como o planeamento de um conjunto de procedimentos necessários para delinear a organização dos processos ofensivos e defensivos da equipa, nomeadamente no que diz respeito aos princípios, métodos e sistemas de jogo.

Segundo Santos (2006), refere-se a um momento do jogo como uma sequência de ações da equipa, sistematizadas e fundamentadas pela organização da mesma. Dessa forma e para uma maior compreensão de como devemos criar o nosso modelo de jogo, é necessário interpretar os momentos do jogo.

Assim sendo, existem quatro momentos principais num jogo de futebol: a organização ofensiva, a organização defensiva, a transição ofensiva e a transição defensiva. Existe também, uma situação particular que também é trabalhada pelo treinador. Nomeadamente aos esquemas táticos, ofensivos e defensivos. Não obstante, deve-se sempre ter em conta um determinado sistema tático, de acordo com as características dos jogadores à disposição.

Regressando aos momentos do jogo, Bayer (1994), Garganta e Pinto (1994, as cited in Casarin, Reverdito, Grebogg, Afonso & Scaglia, 2011), sugerem e identificam diversas ações individuais e coletivas, representativas em cada um desses momentos, como podemos visualizar na seguinte tabela:

Organização Ofensiva	Organização Defensiva	Transição Ofensiva	Transição Defensiva
Posse de bola	Defesa zona	Retirada da bola da zona de pressão vertical com bola longa	Pressão coletiva com coberturas
Ataque direto	Defesa individual		Pressão individual
Contra-ataque	Defesa individual por setor		Compactação
Largura	Defesa mista	Retirada da bola da zona de pressão horizontal com bola longa	Retorno as linhas iniciais de marcação
Profundidade			Retorno defensivo orientado com predefinições
Mobilidade	Defesa em bloco		Retorno defensivo orientado com trocas posicionais
Apoio	Coordenação entre linhas		
Penetração	Compactação defensiva		Faltas estratégicas
Compactação ofensiva	Contenção	Manutenção de posse na zona de recuperação direcionada para a frente trás ou lateral	Equilíbrio Defensivo
Referências especiais	Flutuação		
Criação espaços livres	Equilíbrio defensivo		
Variabilidade das finalização	Referências especiais		
	Direcionamento para zonas de pressão		

Tabela 4. Princípios Específicos dos Momentos de Jogo (Casarin et al, 2011).

De igual forma, está contemplado os esquemas táticos, abrangendo situações de pontapés de grande penalidade, livres diretos e indiretos, pontapés de canto, pontapés de baliza e, também, lançamentos de linha lateral.

Analogamente, Santos (2006), agrupando diversos autores, faz referência a diversas variáveis técnico-táticas, individuais ou coletivas, pertencentes ao jogo em si, e aos seus momentos (ver tabela 5).

Organização Ofensiva	Organização Defensiva	Transição Ofensiva	Transição Defensiva
Sistemas de jogo	Sistemas de jogo	Jogo direto	Pressão sobre o portador da bola
Fases do ataque	Fases da defesa	Jogo indireto/apoiado	Coberturas defensivas
Construção do processo ofensivo	Equilíbrio defensivo	Recuperação da posse da bola	Perda da posse de bola
Criação de situações de finalização	Recuperação defensiva	Concentração vs Espaço	Concentração defensiva
Finalização	Métodos de jogo	Alteração do processo	Alteração do processo
Métodos de jogo	Defesa individual	defensivo	ofensivo
Ataque posicional	Defesa à zona	Temporização ofensiva	Recuperação defensiva
Ataque rápido	Defesa mista	Missões e funções específicas	Temporização defensiva
Contra-ataque	Defesa zona pressionante	dos jogadores	Temporização com interrupção de jogo
Racionalização do espaço de jogo	Pressão no portador da bola		Missões e funções específicas
Portador da bola	Coberturas defensivas		dos jogadores
Apoios ao portador da bola	Concentração defensiva		
Largura e profundidade	Anulação das linhas de passe		
Temporização ofensiva	Organização da última linha defensiva		
Combinações táticas diretas e indiretas	Articulação da última linha defensiva		
Ângulos de jogo	Participação total ou parcial dos jogadores		
Ritmo e tempo de jogo	Oscilação defensiva		
Missões e funções específicas	Temporização defensiva		
dos jogadores	Missões e funções específicas		
	dos jogadores		

Tabela 5. Quadro conceptual de variáveis técnico-táticas do jogo de futebol (adaptado de Santos, 2006).

No seguimento da compreensão do modelo de jogo e no apoio da sua conceção, Casarin et al. (2011), identifica dois tipos de princípios fundamentais e operacionais, caracterizando-os como os grandes alicerces funcionais comuns a toda equipa, nas situações com ou sem posse de bola. Podemos, então, constatar esses princípios no próximo quadro:

<b><u>Princípios Fundamentais</u></b>	
Recusar a inferioridade numérica	
Evitar a igualdade numérica	
Criar superioridade numérica	
<b><u>Princípios Operacionais</u></b>	
<b>Ofensivos</b>	<b>Defensivos</b>
Manter a posse de bola	Recuperar posse de bola
Progredir para baliza adversária	Impedir progressão à nossa baliza
Atacar a baliza adversária	Proteger a nossa baliza

Tabela 6. Princípios Fundamentais e Operacionais do futebol (Casarin et al, 2011).

Em síntese, o modelo de jogo não é mais que a ideia do treinador, aliada aos vários princípios supracitados; às características que os jogadores disponíveis apresentem e, de certa forma, com os ideais do clube em questão, resultando esta complexa combinação numa série de comportamentos padrão nas diversas situações do jogo.

Devemos enquanto treinadores, potencializar os aspetos positivos do nosso plantel, ou seja, um expilo prático, se treinarmos equipas teoricamente mais fracas do que os adversários. Por sua vez, e se no grupo existirem médios ala ou avançados velozes, deveremos adotar um estilo de jogo de contra-ataque, com manutenção do bloco baixo, e sempre que se recuperar a bola, lançar rapidamente o ataque.

Contextualizando a conceção do modelo de jogo no futebol de formação, Garganta (1989; 1997; 2002; as cited in Casarin et al., 2011), menciona que o ensino ou a modelação da ideia de jogo deve incidir em diferentes formas de jogar simples, sem processos complexos tanto a nível individual ou coletivo, progredindo, gradualmente, com o desenvolvimento maturacional e desportivo dos jovens. Para ideias mais exigentes, devemos promover a evolução dos comportamentos dos atletas, ou seja, “do principiante ao atleta de alto rendimento”.

Como forma de compreensão deste processo de ensino-aprendizagem, podemos constatar nos três quadros abaixo, exemplos práticos de modelos de jogo, obedecendo à evolução dos jovens atletas, conforme sugeridos por alguns autores.

<b>Princípios Ofensivos</b>	<b>Soluções Táticas</b>	<b>Princípios Defensivos</b>	<b>Soluções Táticas</b>
<b>Manter posse de bola</b>	Comunicação ofensiva Troca constante do setor da bola Variabilidade de passes Aproximação e afastamento ao homem da bola	<b>Recuperar a posse de bola</b>	Pressionar portador da bola  Cobertura defensiva
<b>Criação de espaços</b>	Tocar e movimentar Procurar espaços vazios Utilizar todas as referências espaciais do campo	<b>Fechar espaços</b>	Defesa à zona  Comunicação defensiva
<b>Zona de finalização</b>	Espaços de referência para a finalização Jogadores alvo	<b>Compactar defensivamente</b>	Noções espaciais Retorno defensivo coletivo  Referência da linha da bola

Tabela 7. Modelo de Jogo Iniciantes para Idades dos 11 aos 13 Anos (Casarin et al, 2011).

Organização Ofensiva	Transição Defensiva	Organização Defensiva	Transição Ofensiva
<b>Grandes princípios</b>	<b>Grandes princípios</b>	<b>Grandes princípios</b>	<b>Grandes princípios</b>
Ataque rápido	Temporização defensiva	Marcação à zona	Tirar a bola da zona de pressão
Contra-ataque			
<b>Médios princípios</b>	<b>Médios princípios</b>	<b>Médios princípios</b>	<b>Médios princípios</b>
Utilizar um homem de referência	Noção espacial de largura e profundidade	Flutuação	Lançamentos verticais e diagonais
Utilizar dois homens estrategicamente próximos da bola	Compactação entre as linhas de marcação	Cobertura	Zonas de referências para a disputa da bola
		Dobras	

Tabela 8. Modelo de Jogo Iniciais para Idades dos 14 aos 16 Anos (Casarin et al, 2011).

Organização Ofensiva	Transição Defensiva	Organização Defensiva	Transição Ofensiva
<b>Grandes princípios</b>	<b>Grandes princípios</b>	<b>Grandes princípios</b>	<b>Grandes princípios</b>
Circulação e posse de bola	Pressão coletiva na perda da posse de bola	Zona de <i>pressing</i>	Retirar a bola da zona de pressão
<b>Médios princípios</b>	<b>Médios princípios</b>	<b>Médios princípios</b>	<b>Médios princípios</b>
Mobilidade	Encurtamento das linhas de passe	Pressão coletiva em todos os setores	Retirar a bola em largura
Apoio	Rápida	Cobertura	Utilizar passes curtos e rápidos
Formação de figuras geométricas	Compactação	Dobras	
		Flutuação	Manter posse de bola

Tabela 9. Modelo de Jogo Iniciais para Idades dos 14 aos 16 Anos (Casarin et al, 2011).

Observamos então, que a alteração criteriosa e fundamentada no modelo de jogo no futebol de formação, é benéfica para promover a evolução desportiva dos jovens bem como a melhoria da interpretação/análise do jogo, por eles realizada. Podemos também, confirmar que modelo de jogo não deverá ser estanque, em momento algum das etapas de desenvolvimento do jogo de futebol e, conseqüentemente, o futebol de alto rendimento não foge à regra. Embora nesta etapa,

a sua flexibilidade e evolução, esteja relacionada com a constante evolução dos comportamentos dos nossos atletas, isto porque, a consciencialização dos processos do modelo a padronizar, e com os diferentes adversários, bem como o progresso destes.

Concluindo então, com a confirmação da perfeição no modelo de jogo, que apenas será atingida quando todos os atletas de uma equipa pensarem como um todo, funcionando todos de acordo com a ideia de jogo trabalhada e pensada coletivamente, articulando todos os comportamentos treinados, ou seja, o modelo de jogo (Pinheiro, 2016).

### **3.4 Jogos Reduzidos e Condicionados**

Com a evolução científica nas diferentes áreas, o processo de treino no futebol segue conjuntamente neste progresso. Desde o treino com foco na componente física e desenvolvimento extensivo das capacidades dos atletas, às recentes abordagens ecológicas sustentadas na base da componente tática, muito tem sido debatido no sentido de se encontrar cada vez mais vantagens e desvantagens nas diferentes perspetivas (Hill-Hass, Dawson, Impellizzeri & Coutts, 2011 as cited in Clemente & Mendes, 2015).

Diferenciando ambos os métodos, o tradicional centraliza-se na preparação física dos atletas, estimulando as diferentes componentes de treino (tática, técnica e psicológica), individualmente – já os recentes métodos relacionam todas as componentes, integrando-as conjuntamente, sempre na presença de “bola” (Clemente & Mendes, 2015). Embora para Delgado-Bordanau e Mendez-Villanueva (2012 as cited in Clemente & Mendes, 2015), ambos os processos têm como objetivo o desenvolvimento individual das capacidades dos atletas e não incide na perspetiva do crescimento coletivo, ou seja, no aumento das competências de jogar em equipa. Acrescenta Clemente e Mendes (2015), que ambos não representam a dinâmica do jogo de futebol, aumentando o tempo de cada sessão de treino.

Na procura de novos métodos de treino que permitam um desenvolvimento global do atleta, sem descurar qualquer componente, surgem então os chamados “Jogos Reduzidos” (Lee, Chow, Komar, Tan & Button, 2014 as cited Clemente & Mendes 2015). Diferenciando-se dos restantes, pela interação das componentes físicas, técnicas, táticas e psicológicas, contextualizando todo o processo com o jogo de futebol, mantendo toda a sua essência nas

tarefas, com a presença de bola, da equipa e de oposição (Chow et al., 2006 as cited in Clemente & Mendes, 2015).

Contudo, a fundamentação desta abordagem dos jogos reduzidos, carece por escassez de linhas orientadoras que auxiliem o treinador na decisão de aplicação da tarefa face à situação a ser trabalhada, contracenando com o elevado suporte teórico dos métodos tradicionais (Little, 2009; Reilley, 2005 as cited in Clemente & Mendes, 2015).

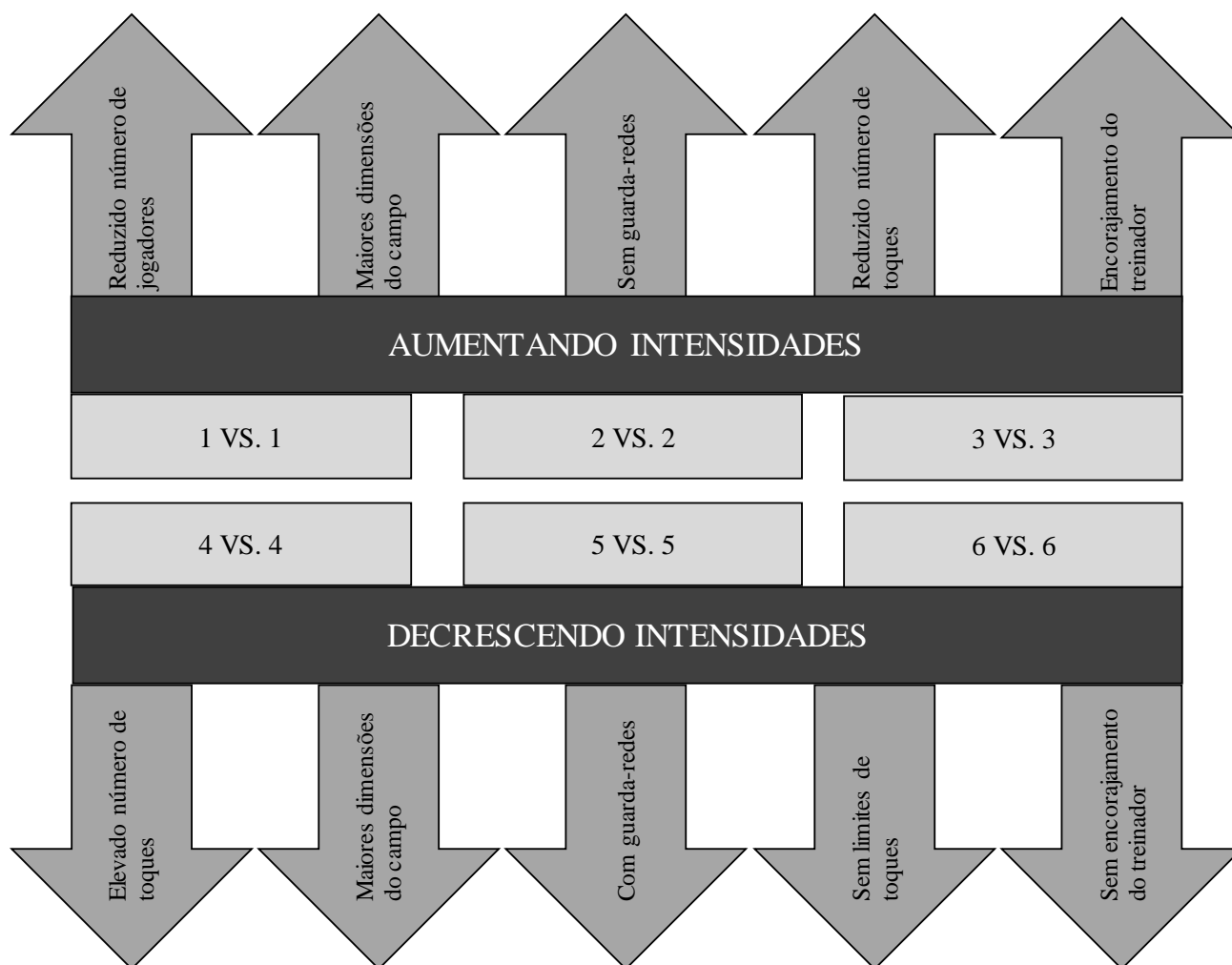
Desta forma, Clemente, Wong, Martins e Mendes (2014 as cited in Clemente & Mendes, 2015), clarificam os vários e específicos benefícios, independentemente das idades em prática, desta metodologia, mencionando como a principal a reprodução ou a representatividade dos jogos reduzidos nas exigências a nível físico, técnico, tático e fisiológico do jogo de futebol em competição.

Na senda dos benefícios dos jogos reduzidos, está a associação da aprendizagem de capacidades técnicas e táticas objetivadas na especificidade, a dinâmica, a variabilidade e na imprevisibilidade do jogo de futebol (Aguilar, Gonçalves, Botelho, Lemmink & Sampaio, 2015 as cited in Clemente & Mendes, 2015). Todavia, a eficácia desta abordagem só é alcançada com a sistematização dos jogadores no processo de tomada de decisão aliadas da associação

fisiológica/fadiga (Aguilar, Botelho, Lago, Maças & Sampaio, 2012 as cited in Clemente & Mendes, 2015).

Assim sendo, qualquer proposta dentro da metodologia dos jogos reduzidos, estão sujeitas a variadas modificações em função do que o treinador pretenda treinar (Clemente, 2012, as cited in Clemente & Mendes, 2015). Nesse propósito, e fazendo recurso à próxima imagem apresentada, expõe-se uma síntese fundamentada cientificamente, referente aos condicionantes manipuláveis nas tarefas dos jogos reduzidos, e os seus diferentes efeitos a nível fisiológico (Clemente et al. 2014 as cited in Clemente & Mendes, 2015).





Esquema 8. Representação gráfica dos efeitos dos constrangimentos da tarefa nas respostas fisiológicas (Clemente & Mendes, 2015).

Em suma, Clemente e Mendes (2015), admitindo possíveis limitações nesta embrionária abordagem, e de certa forma alterações e melhorias com o progresso do estudo científico e da aplicabilidade no terreno, os jogos reduzidos, de uma forma convicta e intemporal, possibilitam a qualquer treinador uma otimização do tempo da sessão de treino, adaptando simultaneamente, e de forma harmónica, o desenvolvimento das diferentes capacidades condicionais individuais e dos princípios táticos, sempre sustentados com a contextualização do jogo de futebol.

### **3.5 Observação e Análise do Jogo**

Sendo o jogo de futebol extraordinariamente complexo e competitivo, criou-se a necessidade de o observar e analisar, inicialmente no contexto competitivo e posteriormente no contexto de treino, com o objetivo de aumentar o rendimento das equipas, tanto a nível individual como coletivo. Por conseguinte, a observação e análise de jogo tem evoluído vertiginosamente nos últimos anos, ambicionando sempre a maximização do rendimento desportivo das equipas.

Em consonância, observação é definida como ação e o efeito de observar, examinar com atenção, olhar com pormenor, constatar, no método científico é o primeiro momento de investigação, consistindo na consideração atenta de um facto para o conhecer melhor. Já análise, podemos definir como a decomposição de um todo nos seus elementos.

Assim sendo, a análise de jogo refere-se ao estudo da competição, de modo a quantificar e qualificar a efetividade das suas ações, em todos os seus domínios, destacando os acontecimentos e/ou comportamentos relevantes que contribuem para o seu rendimento, diferenciando e definindo as suas tendências evolutivas, e assistindo como um instrumento de controlo e avaliação dos jogadores e das equipas (Queiroz, 1986, Maças, 1997; Silva, 1998; Mombaerts, 2000; Gréhaigne, Mahut & Fernandez, 2001).

Relativamente á evolução histórica da observação e análise de jogo, os primeiros estudos tiveram o autor estadunidense Lloyd Lowell Messersmith (1931), na modalidade de basquetebol, priorizando a componente física (Garganta, 2001). Com o passar dos anos, começou-se a perceber que esta ideia se tornara demasiadamente simplista, tendo com isso o início da análise do tempo-movimento, que consistia na anotação da frequência de tarefas motoras e de habilidades técnicas (Reiley, 1996). Segundo Hughes e Bartlett (2002), ainda não era possível uma visão ampla do jogo, promovendo uma imagem adulterada do rendimento das equipas.

Consequentemente, surge a análise dos comportamentos táticos, como as ações no jogo e os padrões de comportamento (Garganta, 2001). Mediante o exposto, e face a crescente evolução tecnológica e digital, a observação e análise sofreram positivamente uma evolução no sentido da interação com esta nova era digital, sendo possível uma integração de multivariáveis de análise, elaboração de modelos preditivos, e consequentemente uma abordagem holística do panorama futebol (treino e jogo).

Resumidamente, a análise de jogo evoluiu desde sistemas primários, mais básicos, até aos sistemas atuais, informatizados, com muito mais eficiência no que se refere à subjetividade do observador/ analista, onde nos sistemas primários, esta estava dependente da experiência, habilidade e memória de quem estava a observar/ analisar.

Atualmente utilizam-se quatro diferentes tipos de análise, podendo ser utilizadas todas, dependendo do contexto e dos objetivos. Os diferentes tipos de análise conhecidos são: análise visual, demasiadamente subjetiva, depende da memória do analista/ observador; análise notacional, mantém em demasia a subjetividade, já com menos recurso à memória do analista/ observador; análise de vídeo, com possibilidade de catalogação de eventos, embora podem-se perder a ligação entre os diferentes eventos do jogo; e análise baseada em tecnologia informática, sendo esta mais precisa e objetiva, sempre com o “fator humano” presente, permitindo quantificar e/ou qualificar os dados pretendidos (Vasquez, 2012).

Da mesma forma, existem diferentes tipos de observação: a observação direta (*in loco*), contendo um amplo plano de observação, contacto com o contexto, possibilitando realizar uma filmagem pessoal, embora não seja possível aqui rever lances duvidosos; a observação indireta, acessível para esclarecer e rever momentos, análise à posteriori facilitada, negativamente é condicionada pela qualidade de imagem e ausência do observador/ analista com o contexto; observação mista, consegue-se aqui a conciliação dos pontos positivos de ambas as observações (direta e indireta), permitindo retirar dados quantitativos e qualitativos (Dufour, 1990).

Dados estes, que se podem-se identificar como a verificação da conformidade das ações táticas dos jogadores, registando-as num plano pré-concebido (e.g. soluções táticas mais eficazes de um jogador ou grupo de jogadores, precisão e oportunidade de execução das ações, atividade e espírito de sacrifício dos jogadores, entre outras), remetendo-se aos dados qualitativos, ou então controlando os volumes, variedades e eficácia das ações técnico-táticas individuais e coletivas, volume e intensidade dos deslocamentos do atletas, magnitude e tendência da carga biológica da atividade, entre outros, no que diz respeito aos dados quantitativos.

Garganta (2001), de acordo com método e sistema de observação e análise, refere a viabilidade da estruturação em função do contexto (clube, equipa técnica, estádio e contexto competitivo), dos jogos analisados (sistemas, substituições, adaptações táticas e jogos em casa ou fora), das modelos de jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição defesa-ataque,

transição ataque-defesa e esquemas táticos), da análise setorial (intrasetorial e intersetorial), e ainda da análise individual (componentes técnico-táticas, estratégicas, físicas e psicológicas). Salienta-se que a identificação dos diversos elementos, é executada através dos pontos fortes e/ou pontos fracos.

Conforme o citado anteriormente e de acordo com Garganta (1998), é passível de ser observado e analisado momentos/ situações em qualquer momento do jogo, seja no processo ofensivo, defensivo e/ou nos esquemas táticos bem como no que se refere aos sistemas de jogo, seja da nossa equipa como da equipa adversária.

Concretamente, existem diversos elementos do jogo, que poderão ser alvo de observação e análise, pertencentes a cada um dos momentos/ situações acima referidas. Exemplificando alguns dos itens de cada contexto observável, temos:

- Sistema de jogo (processo ofensivo e defensivo) – Adaptações estratégicas (adversário), alterações/adaptações consoante o resultado, alterações/ adaptações perante superioridade ou inferioridade numérica;

- Processo ofensivo – dados quantitativos (saídas de bola, saídas de bola do guarda-redes, ações de construção, ações de criação, ações de finalização, transições); dados qualitativos (método de jogo, tipo de construção, zonas e corredores privilegiados, linhas e matrizes de passes, comportamentos individuais/ coletivos padrão, comunicação intrasetorial e intersetorial, movimentações fora do centro de jogo, referências individuais por zona, aspetos psicológicos individuais/ coletivos);

- Processo defensivo – dados quantitativos (saídas de bola do adversário, saídas de bola do guarda-redes adversário, ações de pressão, posicionamentos, comportamentos/ reações, transições); dados qualitativos (método de jogo defensivo, variantes defensivas do sistema de jogo, equilíbrio na ocupação de espaços, profundidade defensiva, distancia/ comunicação entre blocos/ linhas, tipo de marcação, linha de fora-de-jogo, caracterização do pressing, agressividade/ passividade, mudança de atitude/ reação à perda de bola);

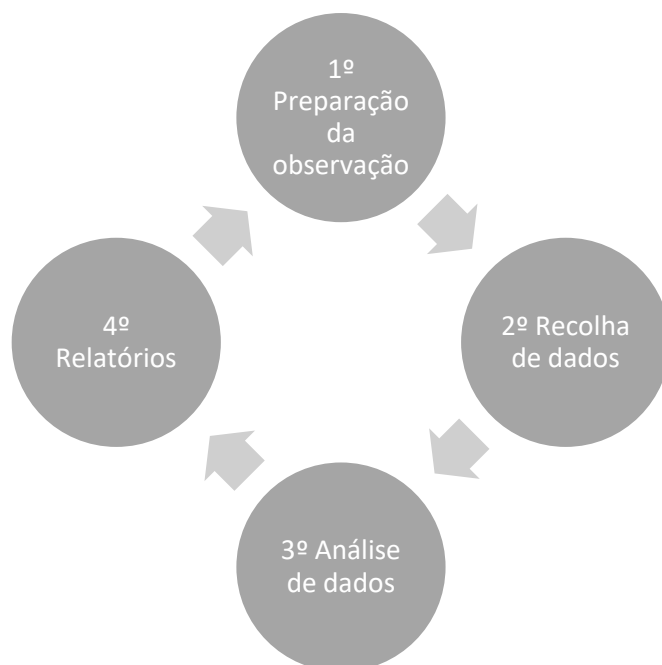
- Esquemas táticos ofensivos – dados quantitativos (cantos, livres, lançamentos, grandes penalidades, transições); dados qualitativos (cantos abertos ou fechados, livres abertos,

fechados ou diretos, lançamentos longos ou curtos, marcadores, comportamentos, movimentações e referencias nos lances de bola parada, reação à perda);

- Esquemas táticos defensivos – dados quantitativos (cantos, livres, lançamentos, grandes penalidades, transições); dados qualitativos (tipo de marcação utilizada e pontos fracos, tipo de posicionamentos, barreira, comportamentos, reação à recuperação da posse de bola.

No seguimento da exploração do universo da observação e análise, Maurício (2018), distingue estes da prospeção de jogadores. Sendo que os primeiros se remetem à análise da performance da equipa (*performance analysis*), com a observação e análise da própria equipa e/ou do adversário, feita por um observador ou analista (*performance analyst*). Já a prospeção de jogadores, conhecida como o *scouting*, realizada por um prospetor (*scouter*), terá conhecimento do mercado e terá uma base de dados atualizada com atletas, identificando o perfil e a margem de progressão de cada um deles, com o grande objetivo de encontrar jovens talentos do futebol nacional e internacional.

Contudo, apesar das diferenças que os diferenciam, ambos os conceitos partilham da mesma dinâmica de consumação, de acordo com o esquema 9.

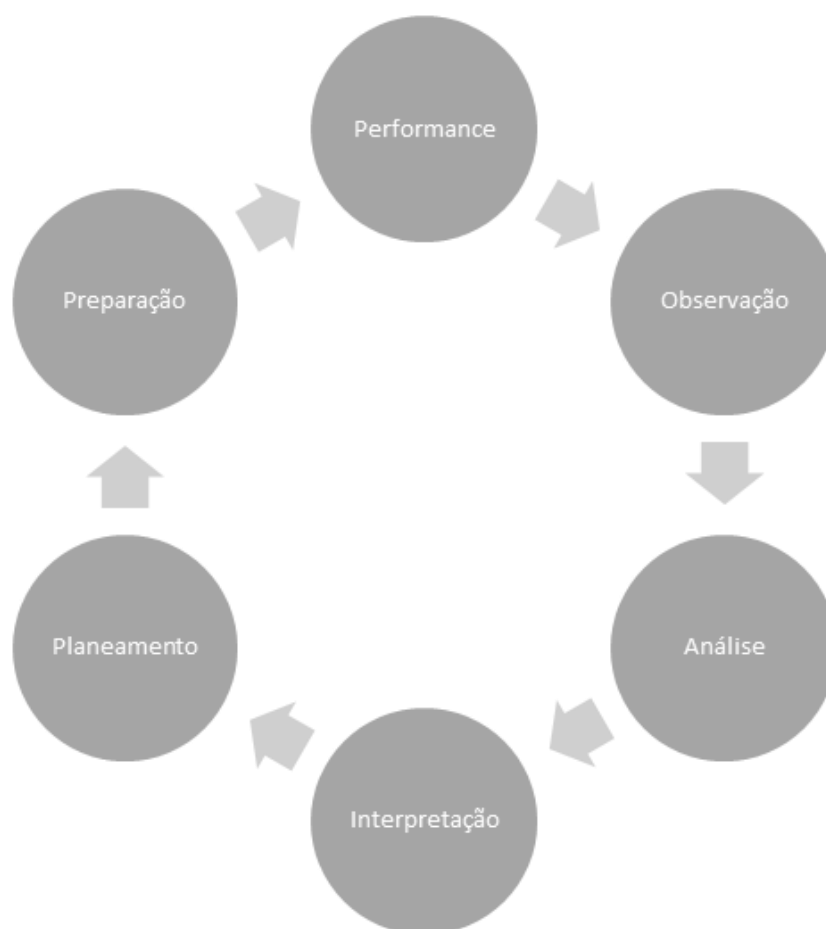


Esquema 9. Processo de observação e análise de jogo e prospeção de jogadores (Nuno Maurício, observação e análise de jogo 2018).

Em virtude do exponencial crescimento da observação e análise de jogo no futebol de alto rendimento, o departamento encarregue do processo atinge cada vez maior destaque, com o objetivo de otimizar ao máximo o rendimento dos jogadores e da equipa, através da recolha e análise de dados que são obtidos durante a observação (Garganta, 2001).

Do mesmo modo Oliveira (2006), reitera que a análise da própria equipa e da equipa adversária, configuram-se como essenciais para a sistematização do processo de treino. Enfatizando Lago (2007), afirmando que a observação e análise deverão fazer parte do dia a dia de qualquer equipa, estando sempre presentes no treino, propositando um ajuste na equipa, relativamente aos pontos fortes e fracos do adversário.

Desta forma, Carling, Williams e Reilly (2005), mencionam o ciclo de observação e análise (ciclo de treino), para explicar a importância da análise de jogo no treino das equipas, com a finalidade da preparação destas para a competição. Além disso, relacionam o ciclo com o que é observado, analisado e interpretado, com os devidos efeitos no planeamento e processo de treino (esquema 10).



Esquema 10. Ciclo de treino (Carling, Williams & Reilly, 2005).

Naturalmente, com o aumento da importância da análise e observação do jogo, onde a evolução corre a uma velocidade vertiginosa no que concerne às formas utilizadas para recolha e tratamento de toda a informação, inquestionavelmente é um domínio em clara expansão, tornando-se cada vez mais importante não só para o futebol, como para as restantes modalidades.

### 3.6 O Comportamento do Treinador em Treino e Competição

*“Líder é a pessoa que consegue a mudança mais eficaz nas situações de grupo, é o que se destaca do grupo por algo relevante.”* Raymond Cattell (1954)

Lima (2001), expõe que para se ser treinador é preciso apresentar um perfil de personalidade que possua características dominantes, de qualidades e capacidades que incentivem o processo de aceitação e reconhecimento, reconhecendo que o papel de treinador é constituído em grande parte pelo lado social, primando pela valorização do ser humano, contribuindo com uma conduta exemplar.

Incontestavelmente, o treinador terá de ser um líder assumido, sendo a liderança um traço indispensável para qualquer treinador.

Segundo Murray e Dosil (as cited in Cid, 2006), o fenómeno da liderança, é sem dúvida, um dos temas mais investigados no domínio da psicologia do desporto, visto que a relação treinador-atleta se torna vital para a obtenção de rendimento desportivo (Serpa, 1990) bem como a importância que este tem na manutenção de um bom clima organizacional, fundamental nas relações interpessoais e no aumento da produtividade nas tarefas pedidas (Alves, 2000).

Por sua vez, Mertens (1987), idealiza as componentes para uma liderança eficaz, como podemos observar na figura 2.



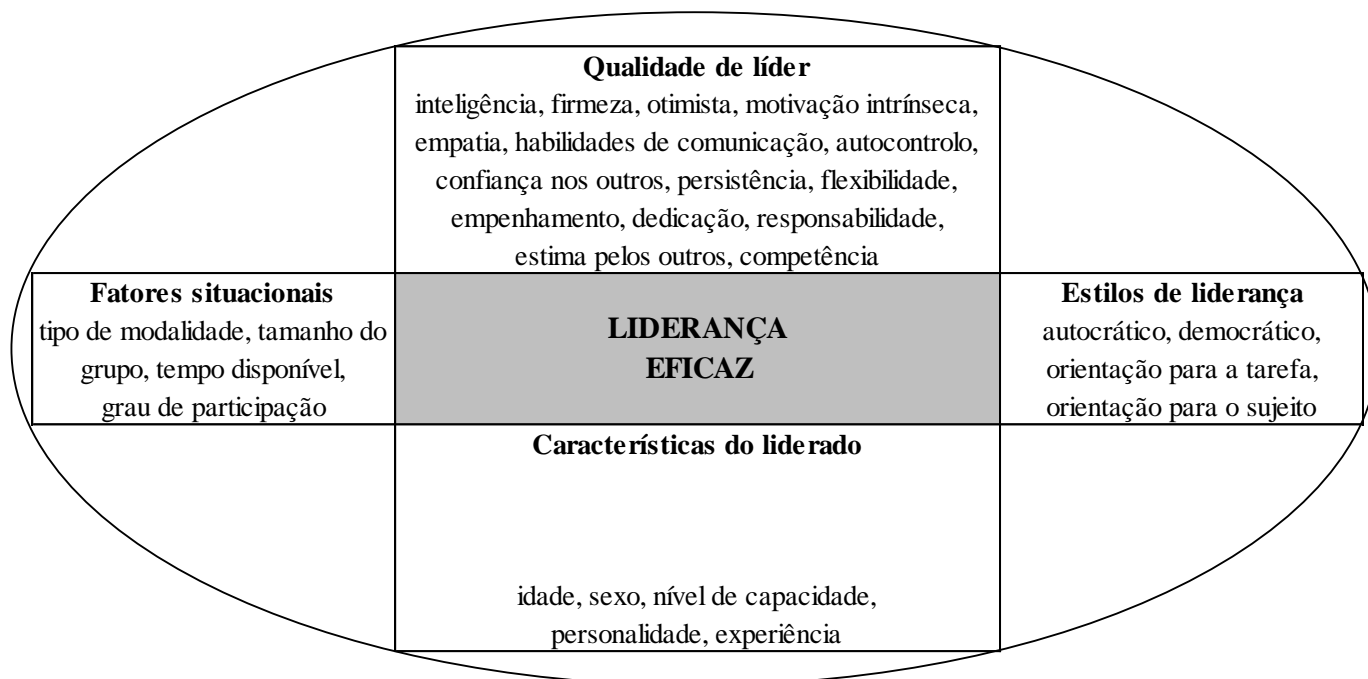


Figura 2. Componentes da Liderança Eficaz (Martens 1987, adaptado de Dosil, 2004).

Assim sendo e segundo Martens (1987), é possível então mencionar diversas qualidades inerentes a um bom líder:

- Inteligência;
- Firmeza;
- Otimismo;
- Motivação intrínseca;
- Empatia;
- Habilidades de Comunicação;
- Autocontrolo;
- Confiança nos outros;
- Persistência;
- Flexibilidade;
- Empenhamento, dedicação e responsabilidade;
- Estimam e Ajudam os outros;

- Identificam e corrigem problemas.

Desta forma, todo este processo de liderança, é fundamental no desporto, complementado com uma boa comunicação e uma forte coesão grupal, aumentam assim, a possibilidade de êxito de uma equipa desportiva (Dosil, 2004, as cited in Cid, 2006). Concordando e reforçando, Martens (1999), refere que o trabalho das capacidades comunicacionais e das relações interpessoais, são a base para uma liderança desportiva de sucesso.

Complementando a noção anterior, Mertens (1999), indica que o sucesso duma equipa depende em grande parte da comunicação entre treinador e atleta. Logo, a comunicação entre treinador e atleta é tão importante no treino como na competição, revelando um papel essencial na orientação da equipa perante o rendimento. A comunicação expressada pelo feedback verbal ou não verbal, fornecida aos atletas, faz parte da comunicação diária do treino e do jogo, implementando a autonomia e a criatividade nos atletas, diante dos diversos contextos/momentos passíveis de acontecer na competição. Além disso, esta orientação do grupo de trabalho, está ligada a uma serie de comportamentos definidos anteriormente, o modelo de jogo e outras regras, desempenhando o treinador, um papel fundamental na promoção da relação inter e intrapessoal dos atletas (Lima, Jorge & Dias, 1999).

Constata Martens (1999), que maioritariamente os casos de insucesso do treinador, devem-se à dificuldade de este conseguir comunicar, seja com os atletas, ou com qualquer outro elemento, capaz de influenciar o rendimento da equipa.

Contudo, na sua origem, o feedback tem o grande objetivo de fazer com que a pessoa que o ouve, melhore e, notoriamente, que evolua as suas capacidades. Podemos defini-lo como uma expressão verbal, que traduz uma informação de retorno em função de um comportamento ou ação observada. Sugerindo assim, um elogio e/ou uma apreciação positiva ou negativa, e/ou uma desaprovação, destacando todos os erros cometidos com o objetivo de busca constante pela sua correção (Sarmiento, 1993).

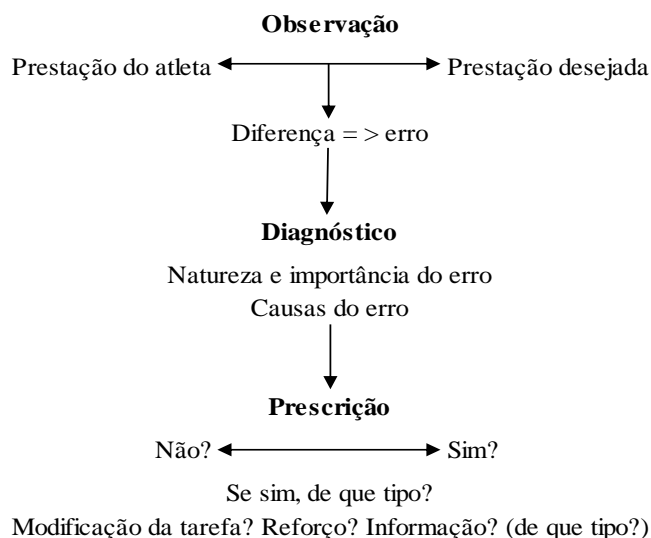
Aprofundando mais o conceito, Quina, Costa e Diniz (1998), referem duas funções do feedback, de informação e de reforço, pois, promovem ao indivíduo a apreciação do movimento realizado bem como do resultado final. Desta forma, a utilização do feedback em qualquer contexto ensino-aprendizagem, torna-se essencial na intervenção pedagógica para qualquer treinador (Rosado & Mesquita, 2011, as cited in Castro, 2013).

O feedback pode ser dividido em duas classes. O feedback intrínseco - consiste nas autoinformações recebidas pelo próprio indivíduo através dos seus canais sensoriais. Todavia, a informação recolhida sensorialmente não contempla todos os aspetos necessários. Consequentemente surge a outra classe, o feedback extrínseco - representa a informação dada ao executante por um meio externo, em relação à sua prestação.

Desse modo, e já mencionado anteriormente, o feedback pedagógico possui diferentes funções, ou seja: de informação/correção; a emissão relativa à prestação motora do atleta; de reforço ou motivação; transmissão de uma informação positiva, mas menos objetiva, visando que o atleta repita a execução bem conseguida, e assim melhorar os vários aspetos do movimento ou resposta.

Consequentemente, e para uma transmissão eficaz de um feedback, Mesquita (2005, as cited in Castro, 2013), indica que qualquer treinador deverá otimizar as capacidades de observação, permitindo assim, uma identificação dos erros do comportamento do atleta, de modo a corrigi-los de forma pertinente e cuidada.

Propõe então Pieron (1992), um modelo de análise do movimento da observação ao feedback, onde identifica três diferentes etapas na emissão do mesmo, conforme podemos constatar. Além disso, diferencia feedback quanto ao objetivo (avaliativos, descritivos, prescritivos e/ou interrogativos); quanto à forma (auditivos, visuais, quines-tésicos e/ou mistos), e quanto à direção (individuais, ao grupo e/ou à turma).



Esquema 11. Modelo de Análise de Movimento da Observação ao Feedback (adaptado de Pieron, 1992).

Não obstante, podemos citar determinados fatores que influenciam a capacidade de fornecer um feedback, como por exemplo: a concentração permanente; o número de alunos no grupo; o número de repetições e, por fim, um conhecimento aprofundado das matérias ou temáticas abordadas.

Colmatando Sarmiento (2004), menciona que tudo o que o treinador considere um erro, está relacionado com a dificuldade do desempenho; com o gasto energético e, de certa forma, com diversos fatores envolventes, levando toda a presente interação ao desencadeamento da observação de diagnóstico.

Em síntese, o treinador deverá ter em conta - para a otimização da sessão de treino - os seguintes aspetos: o evitamento de longos períodos sem a emissão de feedbacks; adequar as informações emitidas ao tipo de grupo; assertividade nas suas correções; primar pelos feedbacks positivos após as ações ou comportamentos positivos do jogador, de forma a potencializar o seu desenvolvimento da equipa, tanto a nível individual como coletivo.

O comportamento do treinador durante o processo de ensino-aprendizagem, seja no treino ou em competição, tem sido hoje em dia, uma matéria de estudo de diversos investigadores (Arroyo & Alvarez, 2004, as cited in Pinheiro, 2013).

De acordo com Pinheiro (2013), os investigadores têm recorrido e concebido diversos sistemas de observação, na tentativa de interpretar o comportamento do treinador.

Relativamente ao treino, um dos estudos mais visados nesta área, foi a análise comportamental realizada ao treinador de basquetebol universitário, John Wooden, em 1974/75, executado por Tharp e Gallimore (1976, as cited in Pinheiro, 2013), onde se conclui-o que a instrução foi o comportamento dominante, provando que John Wooden enfatiza a sua intervenção na instrução de tarefas bem como na correção de espetos relacionados com o treino.

Já Smoll, Smith, Curtis e Hunt (1978, as cited in Pinheiro, 2013), apoiando-se no sistema de observação C.B.A.S. (The Coaching Behavior Assessment System), observaram a relação treinador/ atletas, definindo como se correlacionam os comportamentos dos treinadores com a perceção e atitudes dos atletas. Concluindo que os comportamentos encontrados mais significativos foram o encorajamento geral, a instrução técnica geral e o reforço positivo.

De acordo com o estudo de Sherman e Hassan (1986, as cited in Pinheiro, 2013), onde analisaram o comportamento de treinadores de futebol, basebol e ténis, com o propósito de encontrar diferenças apoiadas na experiência e no sucesso. Concluíram que o feedback foi a variável predominante nas intervenções dos treinadores, e ainda, os treinadores das equipas com mais derrotas, ignoram regularmente os erros cometidos pelos atletas do que os treinadores das equipas vencedoras.

Também Piéron e Resnon (1988, as cited in Pinheiro, 2013), observaram o comportamento do treinador de futebol em situação de treino, com intenção de indicar as situações escolhidas pelos treinadores e o nível de participação dos atletas. Identificaram que a observação silenciosa deteve os valores mais altos, seguidamente aparece a instrução, em sentido contrário, a afetividade e os elogios, obtiveram os valores mais baixos. Salientar que neste estudo, foi identificado uma alteração comportamental nos treinadores consoante os seus objetivos, tendo em consideração a situação de treino.

Por seu turno, Palma (2002, as cited in Pinheiro, 2013), no seu estudo sobre o comportamento do treinador de futebol, com o propósito de descrever e caracterizar o comportamento em situações de treino, comparando esses mesmos comportamentos em função da diferenciação dos níveis de prática. Conseguir concluir, que os comportamentos predominantes nos treinadores são o controlo e a instrução.

Por outro lado, Dubois (1981, as cited in Trudel, Côté & Bernard, as cited in Pinheiro, 2013), analisaram o comportamento dos treinadores de futebol americano e futebol em situação de

competição. A salientar como principal resultado, a elevada percentagem dos comportamentos observados serem classificados como negativos, aumentando o percentual caso a equipa perdesse o jogo.

No fundo, grande parte dos estudos realizados sobre o comportamento do treinador em situação de treino e/ou competição, concentram-se sobretudo na análise da sua eficácia técnica, isto é, estão direcionados para a análise da instrução, do feedback e com a forma de controlo de treino.

Em suma, o sucesso desportivo é determinado pelo comportamento do treinador, os existem evidências sobre a influência do nível de prestação das equipas na competição com o comportamento do treinador, sem nunca esquecer que o processo de treino é multidisciplinar, logo está sujeito a diversas variáveis que o poderão influenciar também (Rodrigues, 1995).

### **3.7 Componente Física do Futebol - Treino de Força**

O futebol, como em diversas modalidades desportivas, tem a característica de consubstanciar diferentes capacidades humanas, sejam elas físicas, técnicas, táticas ou psicológicas. Bompa (2002), refere que para um futebolista se destacar no futebol, deve apresentar uma elevada capacidade de coordenação motora, resistência à fadiga muscular e ao desgaste cognitivo, boa capacidade aeróbica e anaeróbica, e ainda inteligência tática.

Da mesma forma Costa, Garganta, Greco e Mesquita (2009), frisam que as capacidades táticas e os processos cognitivos implícitos à tomada de decisão, são fundamentais para o sucesso do desempenho desportivo.

Por sua vez, Gambeta (2001), indica que num jogo de futebol ocorrem diferenciadas ações, nas quais o corpo necessita de estar adaptado, para assim ser capaz de suportar as diferentes intensidades que este acarreta.

Igualmente, Soares (2005), aponta que durante os 90 minutos de um jogo de futebol a intensidade é extremamente elevada, de uma forma intermitente e com sequências incertos nas

fases de esforço e de repouso, daí ser essencial o conhecimento rigoroso das características de um jogo de futebol.

Por conseguinte, a definição de fator físico, são todas as capacidades físicas passíveis de serem treinadas, melhoradas ou otimizadas através do treino (Vitória, 2014). Tubino (1984), vai mais longe, referindo que a preparação física pode ser entendida como a componente que compreende os meios utilizados para o desenvolvimento das qualidades físicas básicas e específicas de uma determinada modalidade.

Constata-se também, Gambeta (2001), referindo-se ao treino físico como conteúdo vital das rotinas de treino, ao longo dos anos de prática, completando que os diversos conteúdos a trabalhar têm de ser distribuídos ao longo de cada microciclo, tendo como base três objetivos básicos, a prevenção de lesões, o aumento da performance, e a educação.

Segundo Matvéev (1997), o desenvolvimento das capacidades específicas, baseia-se na manifestação e associação específica das diferentes capacidades físicas de um futebolista, durante o decorrer de um jogo.

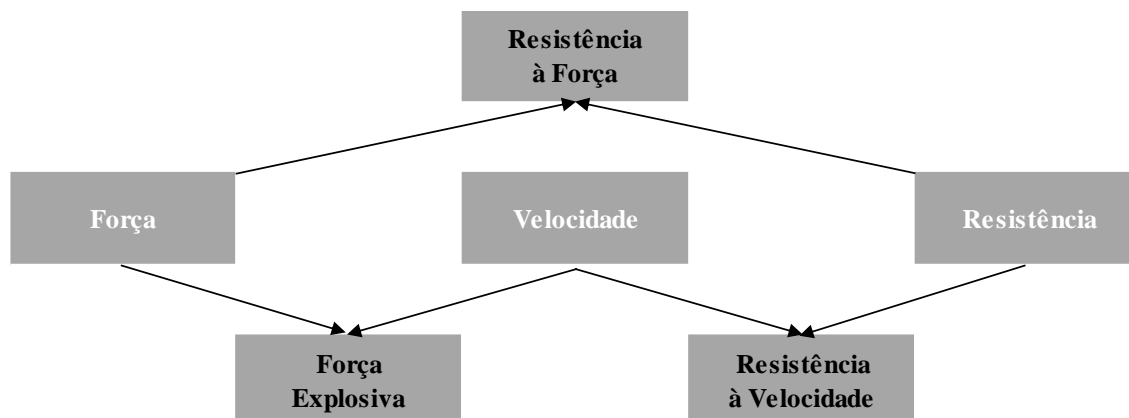
Complementa Tubino (1984), nomeando um rol de capacidades físicas principais, como a coordenação, a força, a resistência, a velocidade, a agilidade, o equilíbrio, o ritmo, a flexibilidade e a descontração. Por outro lado, Weineck (2002), determina as quatro capacidades físicas a serem trabalhadas, estando relacionadas com a condição física do atleta: a velocidade, a resistência, a flexibilidade e a força.

Abordando particularmente a força, esta compreende-se como a capacidade física basilar de um qualquer movimento produzido pelo corpo humano, por meio das contrações musculares, sendo dessa forma fundamental para qualquer movimento desportivo eficiente. No ponto de vista prático, Barbanti (1979), descreve a força como a capacidade de exercer tensão muscular contra uma determinada resistência, envolvendo diversos fatores mecânicos e fisiológicos que determinam. Da mesma forma, Zakharov (1992), indica que a força é a capacidade de superação de uma qualquer resistência externa e da ação contrária a esta resistência através de esforços musculares.

Seguidamente, é apresentado um esquema (12), com a interação das capacidades físicas básicas:

Tiago Caramelo

Relatório Final de Mestrado em Treino Desportivo - Futebol



Esquema 12. Interação das qualidades físicas básicas (adaptado de Galdón, et al., 2002).

Segundo Young (2006), a principal função do músculo é a capacidade de produzir grandes níveis de força contra grandes resistências, assim como produzir uma grande quantidade de força num curto espaço de tempo, sendo estes requisitos fundamentais para diversas modalidades desportivas, incluídos o futebol.

Relativamente à força muscular, esta é influenciada principalmente pelos fatores neurais e musculares (Powers & Howley, 2000). Vale lembrar também, que durante o treino, o aumento de força inicial, deve-se sobretudo às adaptações neurais, e só depois se sucedem as alterações na morfologia do músculo (Guedes, 2005).

Portanto, o aumento da força muscular através das adaptações neurais deve-se ao número de unidades motoras recrutadas, ou seja, quanto maior a intensidade da carga a superar, o número de unidades motoras a serem recrutadas deverá ser aumentada, efeito esse que poderá ser ampliado, quanto maior for a coordenação do recrutamento das unidades motoras, potenciando com que mais fibras contraíam ao mesmo tempo, gerando mais força.

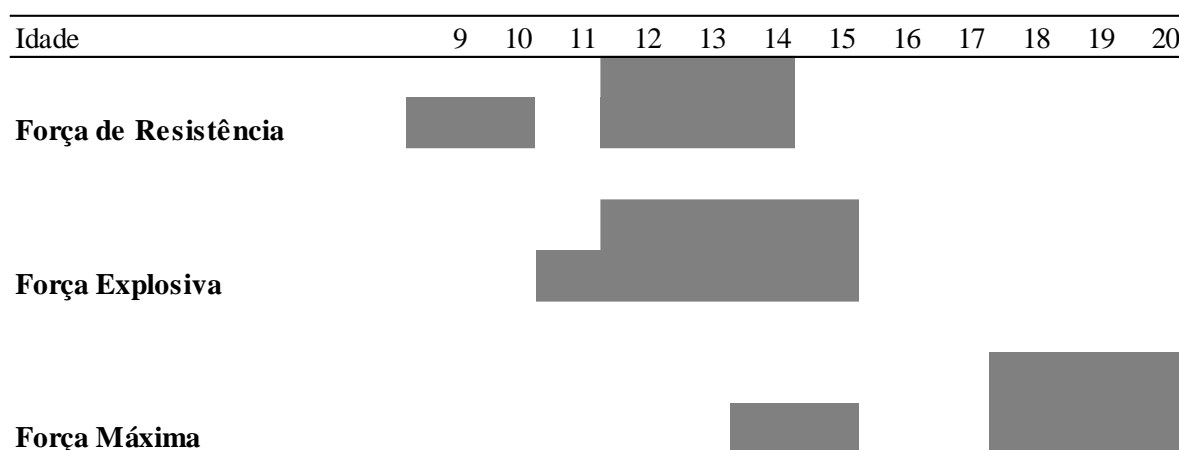
Por outro lado, os fatores musculares, refletem-se no treino de força com a produção do aumento de força das fibras tipo I e tipo II, sendo estas mais suscetíveis à mudança (Powers & Howley, 2000). Assim sendo, como efeito do treino, dão-se dois tipos de adaptações crónicas, a hipertrofia e a hiperplasia. De acordo com Fleck e Kraemer (1997), a hipertrofia muscular é entendida como o aumento da secção transversal do músculo, como adaptação deste ao treino de força. Relativamente à hiperplasia, define-se como o aumento do número de fibras musculares (Medeiros, 2015). Vale lembrar Powers e Howley (2000), onde afirmam que



fisiculturistas apresentam mais fibras por unidade motora, em comparação com indivíduos sedentários, evidenciando desta forma, que a hiperplasia ocorre como consequência de um treino de força a longo prazo.

No que concerne aos tipos de força, é possível especificar tipos: força máxima, definida como a maior tensão que o sistema neuromuscular pode produzir numa contração voluntária máxima; força explosiva, percebida como a capacidade do sistema neuromuscular vencer resistências com uma elevada velocidade de contração; e força resistente, explicada como a capacidade do organismo resistir ao aparecimento de fadiga muscular em movimentos que solicitem uma prestação de força durante um período de tempo prolongado. (Raposo, 2005).

Continuando com Raposo (2005), este recomenda o trabalho dos diferentes tipos de força, respeitando as fases de desenvolvimento dos jovens (esquema 13):



Esquema 13. Idades recomendáveis nos jovens, para o desenvolvimento das diferentes expressões de força (adaptado de Raposo, 2005).

Por conseguinte Medeiros (2015), numa abordagem ao futebol, enumera as ações mais frequentes realizadas pelos jogadores: arranques, travagens, saltos, remates, mudanças de direção – ressaltando que estas necessitam de níveis muito elevados de força muscular. Dessa forma, o treino de força é determinante para o rendimento desportivo bem como uma necessidade para qualquer indivíduo, para o seu quotidiano.

Consequentemente, o treino de força tem-se tornado determinante para a obtenção do sucesso numa preparação desportiva corretamente planeada e aplicada (Siff & Verkhoshanky, 2000).

Deste modo, o consenso tem-se generalizado entre os mais diversos autores, reconhecendo o treino de força, como essencial na preparação física dos desportos coletivos, nomeadamente do futebol (e.g. Togari, Ohashi & Oghushi, 1988; Cometti, 1999; Bangsbo, 2002).

Medeiros (2015), vai mais longe, referindo que os objetivos do treino de força para os jovens, são semelhantes ao treino planeado e aplicado aos adultos, assim sendo, para os jovens devem-se respeitar os seguintes objetivos:

- desenvolvimento equilibrado de todos os grupos musculares;
- melhorar a postura corporal;
- potenciar a aprendizagem motora.

Já Soares (2005), alonga a compreensão do treino de força, expondo que este também ajuda na prevenção de lesões, pois a grande parte das ações desportivas são executadas com elevada velocidade, sob grande tensão muscular, e realizadas no limite da amplitude articular, comprometendo assim o equilíbrio das estruturas musculares estimuladas. Assim sendo, no caso do futebol, o treino de força deverá ter como objetivos:

- o aumento da eficácia e qualidade do gesto técnico, através do incremento do treino específico, provocado pela melhor eficiência muscular;
- o aumento da resistência à fadiga muscular;
- a diminuição dos fatores de risco de lesões relacionadas à fadiga muscular;
- a prevenção de lesões para aperfeiçoamento da estabilidade articular;
- o aumento da potência muscular durante os momentos de maior intensidade, como são as ações do remate, do salto, do arranque, ou da mudança de direção.
- a diminuição da perda de força imputada à fadiga ao longo do jogo;
- a recuperação dos níveis de força mais rapidamente após os jogos ou os treinos intensos.

Continuando com Soares (2005), os principais grupos musculares a serem treinados no futebol, são os músculos do abdómen e dos membros inferiores, nomeadamente os da anca, da coxa e da perna. Até ao momento parece existir consenso na matéria abordada, contudo a grande hesitação em relação ao treino de força, prende-se com o tipo de treino e sua metodologia, ou

seja, se deve ir ao encontro da especificidade da modalidade ou se poderá desenvolver de forma isolada.

Finalizando Soares (2005), apresenta uma possível divisão do treino de força no futebol, o básico e o específico, onde as manifestações a serem treinadas são a potência e a resistência de força:

- treino básico de força: fora do contexto do futebol, e.g.do treino de abdominais ou treino dos isquiotibiais numa máquina de musculação;
- treino específico de força: denominado muitas vezes funcional ou contextualizado, engloba gestos, movimentos, ações, sempre com a especificidade do jogo de futebol.

Em suma, ficou minimamente evidenciado, a importância do treino de força para o futebol, potenciando o aumento do rendimento dos atletas, no entanto a procura descontrolada e mal orientada do treino desta qualidade física, não tendo em conta os objetivos específicos do futebol, pode influenciar negativamente o rendimento desportivo (Badillo & Ayestarán, 2001).

## **4. Descrição do Contexto**

### **4.1. Análise do Envolvimento**

#### **4.1.1. Clube e sua História**

O Clube de Futebol “Os Belenenses”, foi fundado no dia 23 de setembro de 1919. Segundo a história do clube, foi fundado num banco de jardim, na Praça Afonso de Albuquerque, situada em Belém, por Artur José Pereira, reputado jogador de futebol na época. Em 1926 conquistou o seu primeiro troféu de relevo, a Taça de Lisboa, e imediatamente no ano seguinte, conseguiu vencer o Campeonato de Portugal. Voltaria a ganhar este campeonato nos anos de 1929 e 1933, contudo para o registo histórico e oficial dos títulos nacionais, esta prova não é contabilizada, pois era disputada em forma de taça e tinha como participantes os melhores representantes de cada região. Foi no fundo a antecessora da taça de Portugal.

Decorria a época 1941/42, e o Clube de Futebol “Os Belenenses”, conquistaram o primeiro título oficial, já no ano de 1946 conseguiram conquistar pela primeira vez e única, o título de campeão nacional.

Gradualmente, o Clube de Futebol “Os Belenenses” foi perdendo a influência no futebol nacional, sendo despromovido para o segundo escalão em algumas épocas.

Salientar ainda, que foi o clube convidado para a inauguração do Estádio de Chamartin, que atualmente é conhecido como Santiago Barnabeu.

Relativamente à Escola de Futebol “Os Belenenses” Odivelas, foi criada no ano 2013, através do protocolo concebido com o clube e a Associação Desportiva Belém *Foot*, permitindo assim criar a primeira Escola de Futebol “Os Belenenses” fora do complexo do Restelo, mais precisamente em Odivelas, desenvolvendo as suas atividades nas instalações da *Outdoor Action*, na Escola Secundária da Ramada, na Escola E.B. 2/3 Ciclos Carlos Paredes e no Estádio Conde Medina, pertencente ao Zambujalense Futebol Clube.

Neste seguimento para efeitos de competição, a equipa é denominada como Zambujalense Futebol Clube, face à ocupação da Escola de Futebol “Os Belenenses” Odivelas, do seu respetivo Estádio, Conde Medina, e em conformidade com o acordo firmado entre ambos os clubes/ associações.

Sede:

Avenida Projetada à Estrada Nacional 205, 2620-297 Ramada



Figura 3. Sede EFB Odivelas.

Campo de Jogo:

Estádio Conde Medina, Rua Conde Medina, 2660-415 São Julião Do Tojal



Figura 4. Campo Conde Medina.

Símbolo Clube de Futebol “Os Belenenses”:



Figura 5. Símbolo CF Belenenses.

Símbolo Escola de Futebol “Os Belenenses”:



Figura 6. Símbolo EFB Odivelas.

Símbolo do Zambujalense Futebol Clube:



Figura 7. Símbolo do FC Zambujalense.

Equipamentos Escola de Futebol “Os Belenenses” / Zambujalense Futebol Clube:

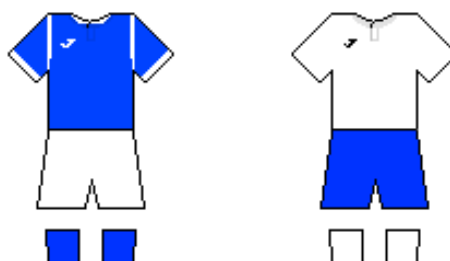


Figura 8. Equipamentos oficiais do EFB Odivelas / Zambujalense FC.

Elementos da direção/ coordenação:

Tiago Caramelo  
Relatório Final de Mestrado em Treino Desportivo - Futebol  
50

- Miguel Rodrigues;
- André Mateus.

Em relação às instalações do campo de jogos do FC Zambujalense, possuem condições muito satisfatórias para a prática da atividade desportiva bem como para a promoção saudável do processo ensino-aprendizagem. O piso do campo é relva sintética, em ótimo estado de tratamento.

Relativamente aos recursos materiais, o clube apresenta material diverso e com condições para a realização do treino em qualquer escalão. Nomeadamente o clube dispõe de material como:

- Bolas;
- Balizas amovíveis;
- Coletes de várias cores;
- Marcas;
- Cones;
- Arcos;
- Varas;
- Corda;
- Barreiras;
- Caneleiras com peso;
- Escadas funcionais;
- Bolas medicinais;
- Bolas de reação.

#### **4.1.2. Escalão e Campeonato**

À nossa faixa etária de formação pertencem as crianças nascidas em 2003 e 2004, respeitantes ao escalão de iniciados 2º ano (sub-15), e de juvenis de 1º ano (sub-16), competindo no

Campeonato Futebol 11, Juniores B Sub.16 – Juvenis B1 da Associação Futebol de Lisboa. Este é formado por 16 equipas, em formato liga, disputado em duas voltas (casa e fora), num total de 30 jornadas disputadas para todas as equipas.

Mencionar também que o treino era realizado três vezes por semana, segunda e terça-feira, com horário das 19h30 às 21h00, e sexta-feira, com duração de uma hora, no horário das 19h00 às 20h00.

Na figura seguinte podemos verificar as equipas constituintes do campeonato por nós disputado:



Símbolo	Clube	Símbolo	Clube
	Clube Futebol Outurela		Escola de Futebol "Os Benenses" Estádio
	Grupo Desportivo Carcavelos		Casa Pia Atlético Clube
	Associação Desportiva e Cultural da Encarnação (ADCEO)		Sport Grupo Sacavenense
	União Desportiva Recreativa Sabugueense		Sport União Sintrense
	Sport Futebol Damaense		Futebol Clube São Pedro
	Real Sport Clube		Zambujalense Futebol Clube (Escola de Futebol "Os Benenses" Odivelas)
	Clube Desportivo Olivais e Moscavide		Belenenses SAD
	Sociedade União 1º Dezembro		Atlético Clube do Cacém

Figura 9. Campeonato Juniores B Sub.16 - Juvenis B1 da AFL, 2018/2019.

#### **4.1.3. Constituição da Equipa Técnica**

- Relativamente à equipa técnica é formada pelas seguintes pessoas:
- Orientador de estágio EF Belém: João Raimundo;
- Coordenador do futebol de formação EF Belém: André Mateus e Miguel Rodrigues;
- Treinador: Tiago Caramelo;
- Treinador: Nuno Marinho;
- Treinador Adjunto: Diogo Vieira.

#### **4.1.4. Pontos Fortes e Pontos Fracos do Estagiário**

- Pontos fortes: paixão pela modalidade, frontalidade, honestidade, disponibilidade, persistência, motivador, capacidade de adaptação ao contexto/ situação, capacidade comunicação, capacidade argumentativa, capacidade de liderança, capacidade de reação à adversidade, gosto pelo trabalho em equipa, teórico, facilidade inter-relacional com atletas, capacidade de análise, vontade de aprender;
- Pontos fracos: impulsivo em situação de competição, carência na gestão de tempo em tarefas relacionadas com o planeamento, défice de proatividade em momentos de planeamento, necessidade de incentivo/ estímulo externo para criação/ implementação de tarefas relacionadas com planeamento/ preparação, défice na escolha do melhor feedback e do *timing* a aplicá-lo, gestão do tempo de jogo dos atletas em competição.

## **5. Análise Inicial dos Atletas**

### **5.1. Avaliação Coletiva da Equipa**

De acordo com a observação e análise realizada ao plantel, conclui-se que estes atletas possuem preocupantes fragilidades, nas ações técnicas e táticas, apresentam défice no desenvolvimento de algumas competências físicas, como a corredenção motora e a força, e ainda graves complicações relativamente a parte socioafetiva ou psicológica, concretamente é um grupo pouco unido, pouco interligados ou sincronizados em relação ao objetivo comum, demonstram pouca capacidade de motivação pessoal ou ao próximo, e ainda uma elevada ansiedade pré-competitiva e durante a competição.

No que concerne à relação interpessoal entre os atletas, o facto de neste grupo conviverem jovens nascidos no ano de 2003 e de 2004, poderá ser explicativo de tão pouca predisposição socioafetiva no seio do grupo. A constituição do plantel conforme a idade é a seguinte:

Ano de Nascimento	N.º de Atletas
2004	9
2003	10

Tabela 8. Divisão do plantel em relação ao ano de nascimento.

Seguidamente a esta análise superficial, houve a necessidade de reunir dados quantitativos relativos ao:

- Número de anos que o atleta pratica futebol 11;
- Número de anos que o atleta tem enquanto federados;
- Número de anos que o atleta está no clube.

Como resultado deste levantamento, podemos analisar a tabela 11, com os dados obtidos, e ainda o gráfico 1, representativo da média resultante:

Atleta	Anos no clube	Anos federado	Anos de prática fute bol 11
Afonso Fonseca	6	4	7
André Branquinho	5	3	7
André Martins	1	1	1
Angelo Pais	2	0	3
Bernardo Rodrigues	4	4	4
Bruno Patricio	7	1	8
Bruno Simoes	4	0	4
Diogo Costa	2	1	3
Duarte Firmino	3	2	7
Henry Lima	0	0	3
João Teixeira	5	3	5
João Martins	5	4	7
João Caçador	2	1	1
Manuel Vaz	4	2	3
Miguel Angelo	0	4	9
Pedro Nabais	5	4	11
Ricardo Ribeiro	4	2	4
Salvador Alves	3	2	3
Tiago Sequeira	0	2	3

Tabela 9. N.º de anos no clube, n.º de anos federados e n.º de anos que praticam futebol, do plantel.

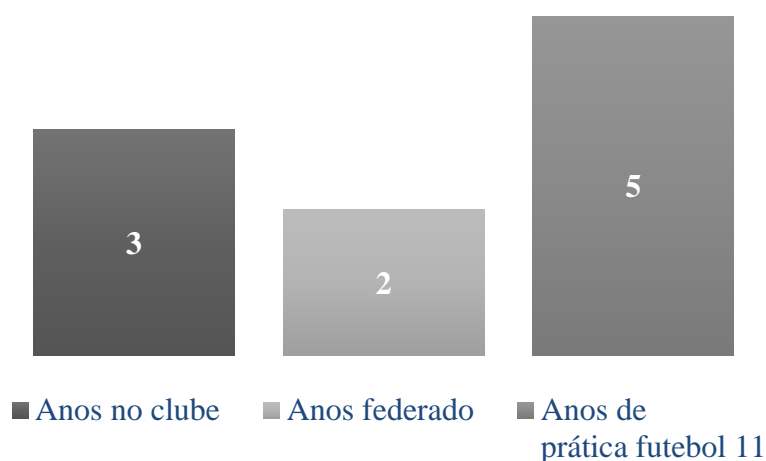


Gráfico 1. Média do plantel relativo aos dados do n.º de anos no clube, n.º de anos federados e n.º de anos que praticam futebol.

Consequentemente e realizando uma breve análise a estes resultados, é possível de se explicar os fracos níveis técnico-táticos encontrados, com o reduzido número de anos, que em média cada atleta tem enquanto federado, pouco “espírito de competição”, explicará também o excesso de ansiedade pré-competitiva e durante a competição.

#### **5.1.1. Pontos Fortes**

- Regularidade no treino;
- Polivalência de alguns jogadores;
- Quantidade de jogadores por posição (dois por posição).

#### **5.1.2. Pontos Fracos**

- Ausência de espírito de camaradagem;
- Falta de entusiasmo na prática desportiva;
- Ausência de cultura futebolística (balneário/ banco suplentes);
- Falta de compromisso entre equipa/ resultado;
- Inexistência de conhecimento dos princípios específicos de jogo;
- Débil ocupação do terreno de jogo;
- Ausência de dinâmicas/ rotinas em contexto de treino/ jogo;
- Reduzido trabalho das capacidades coordenativas;
- Fracas ações técnico-táticas individuais/ coletivas;
- Pontualidade ao treino.

## **5.2. Avaliação Individual dos Atletas**

Os atletas foram avaliados nos aspetos antropométricos e composição corporal, e nas componentes físicas, táticas, técnicas e psicológicas/socioafetivas. Como base na observação e classificação de todos os aspetos, foi tido em conta medições realizadas ao longo dos primeiros treinos no que concerne a avaliação antropométrica, composição corporal e aos testes físicos, já a análise das componentes táticas, técnicas e psicológicas/socioafetivas, processaram-se ao longo de todo o período preparatório, ficando finalizadas no fim desta fase.

Mencionar que a finalidade destas avaliações é compilar uma base de dados dos atletas, na tentativa de em períodos destintos ao longo da época, realizarem-se comparações, a fim de verificar se os jovens progrediram ou regrediram nos aspetos avaliados.

### **5.2.1. Caracterização e Avaliação Corporal dos Atletas**

Abaixo estão dispostos os parâmetros observados, recolhidos e analisados, no início do período preparatório:

- Data de nascimento;
- Nacionalidade;
- Posição de jogo;
- Peso;
- Altura;
- % IMC;
- FCrep.

Em virtude desta investigação, podemos verificar na tabela 12 os dados recolhidos:

Atleta	Data nascimento	Idade	Nacionalidade	Posição
Afonso Fonseca	15-04-2004	14	Portuguesa	Defesa
André Branquinho	03-08-2004	14	Portuguesa	Guarda-Redes
André Martins	28-06-2004	14	Portuguesa	Médio
Angelo Pais	16-02-2003	15	Portuguesa	Defesa
Bernardo Rodrigues	26-08-2003	15	Portuguesa	Avançado
Bruno Patricio	12-11-2003	15	Portuguesa	Defesa
Bruno Simoes	30-01-2003	16	Portuguesa	Extremo
Diogo Costa	14-08-2004	14	Portuguesa	Avançado
Duarte Firmino	01-08-2003	15	Portuguesa	Extremo
Henry Lima	01-07-2003	15	São-Tomense	Extremo
João Teixeira	18-07-2004	14	Portuguesa	Médio
João Martins	26-08-2003	15	Portuguesa	Médio
João Caçador	25-05-2004	14	Portuguesa	Defesa
Manuel Vaz	19-04-2003	15	Portuguesa	Médio
Miguel Angelo	02-07-2003	15	Portuguesa	Defesa
Pedro Nabais	07-03-2003	15	Portuguesa	Defesa
Ricardo Ribeiro	18-07-2004	14	Portuguesa	Guarda-Redes
Salvador Alves	26-06-2004	14	Portuguesa	Avançado
Tiago Sequeira	06-06-2004	14	Portuguesa	Defesa

Tabela 10. Caracterização e valores da avaliação corporal Inicial dos atletas. (data de nascimento, idade, nacionalidade e posição).

Atleta	Peso inicial (kg)	Altura inicial (m)	IMC inicial %	FC repouso
Afonso Fonseca	43	1.7	14.88	85
André Branquinho	50	1.62	19.05	72
André Martins	53	1.62	20.20	74
Angelo Pais	72	1.78	22.72	67
Bernardo Rodrigues	70	1.89	19.60	67
Bruno Patricio	69	1.75	22.53	76
Bruno Simoes	n/a	n/a	n/a	n/a
Diogo Costa	47	1.63	17.69	73
Duarte Firmino	55	1.76	17.76	80
Henry Lima	69.5	1.78	21.94	72
João Teixeira	53	1.72	17.92	60
João Martins	60	1.64	22.31	68
João Caçador	46	1.66	16.69	76
Manuel Vaz	68	1.71	23.26	72
Miguel Angelo	n/a	n/a	n/a	n/a
Pedro Nabais	54	1.75	17.63	75
Ricardo Ribeiro	58	1.75	18.94	75
Salvador Alves	56	1.73	18.71	77
Tiago Sequeira	54.5	1.68	19.31	67

Tabela 11. Caracterização e valores da avaliação corporal inicial dos atletas (peso, altura, %IMC e FCrep).

### 5.2.2. Testes de Aptidão Física

Os testes realizados foram ajustados à nossa realidade e ao contexto envolvente, especificamente, ao escalão etário indicado, as condições materiais disponíveis e à observação e análise introdutórias realizadas aos atletas. Para estes testes, os atletas utilizaram as chuteiras utilizadas em jogo, visto serem testes realizados em relva sintética. Teve-se em conta na sua aplicação, no início da temporada (setembro), numa fase intermédia da mesma (janeiro) e no final da temporada (junho), a utilização sempre do mesmo cronómetro bem como o uso do mesmo instrumento de medição de distâncias, neste caso uma fita métrica, e sempre a mesma pessoa a cronometrar tempos e medir distâncias. Para fins de registo, é considerado sempre o



menor tempo, o melhor resultado concretizado, ou nos testes com duas tentativas, são registadas as duas marcas.

Na indisponibilidade da presença dos atletas num qualquer teste, é marcada essa ausência com a sigla “n/a” (*not available*).

Dessa forma, os testes designados foram os seguintes:

### 1. Teste da Milha

O teste da milha foi desenvolvido por George, Vehrs, Allsen, Fellingham e Fisher (1993), sendo utilizado como teste de esforço submáximo para estimar o  $VO_{2max}$ , sendo o teste alternativo para a avaliação da aptidão aeróbia. Compreende um percurso de 1609m (1 milha), executado do menor tempo possível.

Conforme, Stolen, Chamari, Castagna e Wisloff (2005), em relação ao tempo do jogo de futebol, o perfil de gasto energético, é tendencialmente pela via aeróbia. Além disso, quanto mais desenvolvida for a via aeróbia, maior será a resistência à acumulação de fadiga, atrasando assim a acumulação de lactato sanguíneo, pois este desenvolvimento do sistema oxidativo, aumenta a capacidade do organismo na remoção do lactato sanguíneo (Reilly, 2005).



Figura 10. Representação do percurso utilizado no teste da milha.

### 2. Teste *Paediatric RAST*

Tiago Caramelo

Relatório Final de Mestrado em Treino Desportivo - Futebol

O teste *Paediatric RAST*, é uma adaptação para jovens do protocolo *RAST* (*Running Anaerobic Sprint Test*), desenvolvido por Draper e Whyte (1997), na Universidade de Wolverhampton, Inglaterra. Visa testar a potência anaeróbia, tanto na via lática como alática, num sistema de 6 corridas de 15 metros com velocidade máxima e intervalo de 10 segundos entre cada *sprint*.

Segundo Stolen, et al. (2005), indicam que o metabolismo aeróbio é predominante na produção de energia durante um jogo de futebol, contudo as ações mais decisivas, são imputadas ao sistema anaeróbio. Dessa forma, quanto maior for a capacidade do atleta em resistir aos efeitos da fadiga originada nos movimentos/ ações de elevada intensidade, maiores serão as suas hipóteses de aumentar o seu rendimento.

De acordo com o teste *RAST*, é possível calcular a potência anaeróbia máxima, média e mínima bem como o índice de fadiga do atleta.

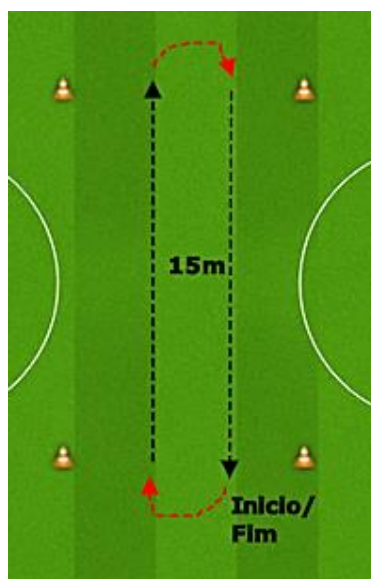


Figura 11. Representação do percurso do teste *Paediatric RAST*.

### 3. Teste de Velocidade Linear

Este teste tem como principal objetivo, a verificação ao longo do tempo, se a velocidade é treinável e otimizada nos atletas, ou não.

Os atletas, teriam de percorrer uma distância de 30 metros, delimitada entre dois cones, à máxima velocidade. O registo é feito em das vezes, ou seja, os atletas executam duas vezes o

teste. Após o registo dos tempos verificados, é calculada a velocidade média para cada uma das tentativas.

No ponto de vista de Weineck (1999), a velocidade no futebol poderá ser entendida com uma competência múltipla, pois depende de uma rápida reação, da manipulação da situação, da agilidade em iniciar o movimento, dando sequencia ao mesmo, da técnica individual com bola e ainda da velocidade da tomada de decisão.



Figura 12. Representação do percurso do teste de velocidade linear.

#### 4. Teste de Impulsão Horizontal

No teste de impulsão horizontal, o objetivo é avaliar a força explosiva dos membros inferiores. Consiste na adoção do atleta numa posição bípede confortável, com os pés à largura dos ombros, posicionando-se atrás de uma linha (previamente marcada como ponto de partida), quando preparado executa uma ligeira flexão dos joelhos, impulsionando-se (saltar), em comprimento o mais longe possível. O teste é realizado em duas tentativas, registando-se as duas distâncias.

De acordo com Meylan, Nosaka, Green e Cronin, J (2010), o teste de impulsão horizontal, é um instrumento válido para se avaliar alterações no desempenho muscular nos membros inferiores. Já Silva et al. (2002), consideram os testes de impulsão vertical e horizontal, como indispensáveis para a medição da força nos membros inferiores, e ainda para a seleção de novos atletas.



Figura 13. Representação do movimento do teste da impulsão horizontal.

### 5.2.3 Resultados dos Testes de Aptidão Física Iniciais

#### 1. Teste da Milha

Atleta	Teste da Milha (mins)	Idade	Peso (kg)	Altura (mts)	Fc Repouso (bpm)	Fc Max (bpm)	VO2max relativo (ml/kg/min)	Velocidade média (Km/h)
Afonso Fonseca	8.29	14	43	1.7	85	198.2	52.51	11.32
André Branquinho	8.39	14	50	1.62	72	198.2	48.57	11.10
André Martins	7.56	14	53	1.62	74	198.2	49.60	12.10
Angelo Pais	7.09	15	72	1.78	67	197.5	50.25	13.43
Bernardo Rodrigues	7.4	15	70	1.89	67	197.5	51.14	12.52
Bruno Patricio	8.59	15	69	1.75	76	197.5	45.05	10.69
Bruno Simoes	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a
Diogo Costa	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a
Duarte Firmino	8.13	15	55	1.76	80	197.5	51.03	11.68
Henry Lima	7.37	15	69.5	1.78	72	197.5	49.33	12.60
João Teixeira	8.09	14	53	1.72	60	198.2	49.37	11.78
João Martins	7.09	15	60	1.64	68	197.5	52.30	13.43
João Caçador	7.58	14	46	1.66	76	198.2	52.44	12.05
Manuel Vaz	7.5	15	68	1.71	72	197.5	47.54	12.26
Miguel Angelo	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a
Pedro Nabais	7.57	15	54	1.75	75	197.5	51.91	12.08
Ricardo Ribeiro	9.08	14	58	1.75	75	198.2	50.65	10.51
Salvador Alves	7.56	14	56	1.73	77	198.2	50.84	12.10
Tiago Sequeira	8.24	14	54.5	1.68	67	198.2	49.01	11.43

Tabela 12. Resultados do teste da milha.

## 2. Teste *Paediatric RAST*

Atleta	Peso (kg)	Sprint 1 (s)	Sprint 2 (s)	Sprint 3 (s)	Sprint 4 (s)	Sprint 5 (s)	Sprint 6 (s)
Afonso Fonseca	43	3.48	3.58	3.36	3.34	3.43	3.44
André Branquinho	50	3.22	3.37	3.52	3.4	3.72	3.21
André Martins	53	3.37	3.2	3.42	3.44	3.5	3.47
Angelo Pais	72	3.07	2.95	3.26	3.2	3.18	3.03
Bernardo Rodrigues	70	3.32	3.19	3.16	3.27	3.42	2.95
Bruno Patricio	69	3.56	3.36	3.48	3.2	3.39	3.4
Bruno Sinoes	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a
Diogo Costa	47	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a
Duarte Firmino	55	3.54	3.57	3.36	3.3	3.2	3.23
Henry Lima	69.5	3.33	3.25	3.1	3.09	3.23	2.95
João Teixeira	53	3.22	3.02	3.27	3.21	3.21	3.23
João Martins	60	3.36	3.31	3.34	3.26	3.29	3.41
João Caçador	46	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a
Manuel Vaz	68	3.12	3.22	3.31	3.35	3.4	3.45
Miguel Angelo	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a
Pedro Nabais	54	3.39	3.36	3.39	3.56	3.77	3.66
Ricardo Ribeiro	58	3.57	3.57	3.59	4.06	4.57	4.63
Salvador Alves	56	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a
Tiago Sequeira	54.5	3.73	3.42	3.39	3.89	3.6	3.67

Tabela 13. Resultados do teste *paediatric RAST*.

Atleta	Potência máxima (Watts)	Potência mínima (Watts)	Potência média (Watts)	Índice fadiga (Watts/sec)
Afonso Fonseca	1414.7	1148	1299.9	12.879
André Branquinho	1851.8	1189.8	1573.2	32.386
André Martins	1981.4	1514.3	1660.6	22.895
Angelo Pais	3435.6	2545.8	2939.1	47.611
Bernardo Rodrigues	3340.2	2143.7	2606.4	61.963
Bruno Patrício	2579.5	1873.4	2167.8	34.629
Bruno Simoes	n/a	n/a	n/a	n/a
Diogo Costa	n/a	n/a	n/a	n/a
Duarte Fimino	2056.1	1480.8	1784.3	28.482
Henry Lima	3316.3	2305.6	2728.7	53.334
João Teixeira	2357.2	1856.8	2001.8	26.115
João Martins	2121.5	1853.6	1996	13.411
João Caçador	n/a	n/a	n/a	n/a
Manuel Vaz	2742.7	2028.6	2316.4	35.978
Miguel Angelo	n/a	n/a	n/a	n/a
Pedro Nabais	1743.9	1234.5	1531.6	24.104
Ricardo Ribeiro	1561.6	715.8	1196.8	35.253
Salvador Alves	n/a	n/a	n/a	n/a
Tiago Sequeira	1713.7	1134.2	1430.8	26.706

*Tabela 14. Resultado dos cálculos da potência máxima, média, mínima e índice de fadiga do atleta, do teste paediatric RAST.*

### 3. Teste de Velocidade Linear

<b>Atleta</b>	<b>Sprint 1 (s)</b>	<b>Sprint 2 (s)</b>	<b>Velocidade 1 média (m/s)</b>	<b>Velocidade 2 média (m/s)</b>
Afonso Fonseca	5.2	5.39	5.77	5.57
André Branquinho	5.55	5.49	5.41	5.46
André Martins	5.24	5.44	5.73	5.51
Angelo Pais	4.98	4.69	6.02	6.40
Bernardo Rodrigues	4.92	5.07	6.10	5.92
Bruno Patricio	5.27	5.12	5.69	5.86
Bruno Simoes	n/a	n/a	n/a	n/a
Diogo Costa	n/a	n/a	n/a	n/a
Duarte Firmino	5.32	5.32	5.64	5.64
Henry Lima	4.88	4.8	6.15	6.25
João Teixeira	5.17	5.29	5.80	5.67
João Martins	5.01	5.29	5.99	5.67
João Caçador	n/a	n/a	n/a	n/a
Manuel Vaz	4.91	5.19	6.11	5.78
Miguel Angelo	n/a	n/a	n/a	n/a
Pedro Nabais	5.27	5.15	5.69	5.83
Ricardo Ribeiro	5.42	5.39	5.54	5.57
Salvador Alves	n/a	n/a	n/a	n/a
Tiago Sequeira	5.86	5.83	5.12	5.15

Tabela 15. Resultados do teste de velocidade linear.

#### 4. Teste de Impulsão Horizontal

Atleta	Idade	Tentativa 1 (mts)	Tentativa 2 (mts)
Afonso Fonseca	14	2.12	2
André Branquinho	14	1.96	1.83
André Martins	14	1.7	1.61
Angelo Pais	15	2.19	2.4
Bernardo Rodrigues	15	2.13	2.24
Bruno Patricio	15	n/a	n/a
Bruno Simoes	16	n/a	n/a
Diogo Costa	14	n/a	n/a
Duarte Firmino	15	1.98	2.11
Henry Lima	15	2.34	2.35
João Teixeira	14	2.23	2.33
João Martins	15	2.26	2.32
João Caçador	14	2.08	2.13
Manuel Vaz	15	2.14	2.09
Miguel Angelo	15	n/a	n/a
Pedro Nabais	15	1.93	1.85
Ricardo Ribeiro	14	1.89	2
Salvador Alves	14	2.2	2.2
Tiago Sequeira	14	1.75	1.8

Tabela 16. Resultados do teste de impulsão horizontal.

#### 5.2.4. Avaliação Individual Técnico-Tática e Socioafetivas

Foi efetuada uma análise através de observação de aspetos técnico-táticos e sobre aspetos socioafetivos usando uma escala de Likert, definida pelo clube com os seguintes parâmetros de avaliação relativamente às variáveis físicas e psicológicas:

1. Pouco pertinente;
2. Razoavelmente pertinente;
3. Pertinente;



#### 4. Extremamente pertinente.

Foram ainda avaliados critérios relativos às ações técnicas individuais (ofensivas e defensivas), princípios específicos do futebol e as ações técnico-táticas coletivas. Para estes critérios, foi utilizada a seguinte escala:

- Não introdutório (N.I.): pressupõe, de certa forma, a impossibilidade de serem trabalhados e desenvolvidos os conteúdos em causa por razões de inadequação ao escalão em questão.
- Introdutório (I): demonstra a intenção de realizar as ações técnicas referidas, utilizando uma técnica rudimentar com pouca funcionalidade (poucas vezes atinge o objetivo);
- Elementar (E): demonstra a intenção na realização das ações técnicas, com uma técnica que é funcional, mas que apresenta algumas deficiências e pouca eficiência (atinge o objetivo algumas vezes);
- Avançado (A): demonstra a intenção na realização das ações técnicas, com uma técnica que é funcional e bastante eficiente. Para além de atingir o objetivo realiza a ação de forma rentável a nível energético (atinge o objetivo quase sempre).



## Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

### Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas



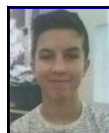
#### Avaliação Inicial

Nome: Afonso Fonseca  
Data Nascimento: 15/04/2004  
Escalão: Iniciados  
Pé Dominante: Direito  
Posição: Defesa Direito/ Defesa Esquerdo

Peso: 43kg  
Altura: 1,70m  
IMC: 14,88  
FCrep: 85bpm

#### Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	2	Controlo Motor	2	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	3	Percepção/Orientação	2	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	I
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	2	Passe Longo	I	Cobertura Ofensiva	I	Desdobramentos Of.	I
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio	2	Receção de Bola	E	Mobilidade	I	Combinações Diretas (1-2)	I
		Noção de Ritmo	2	Condução de Bola	E	Espaço	I	Temporização	I
Atenção	2	Força Explosiva	3	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Equilíbrio Emocional	3	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	E	Defensivos	
Atitude Competitiva	4	Velocidade	3	"Atacar" a bola	I	Cobertura Defensiva	E	Marcação	E
Agressividade	4	Deslocamento	3	Remate	I	Equilíbrio	E	Compensações	E
Comunicação	2	Vel. Máxima	3	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	I	Dobras	E
Superação	3	Potência Anaerobia	4	Cruzamento	I			Temporização	I
Companheirismo	2	Aptidão Aeróbia	4	Penaltis	I			Esquemas Táticos Def.	I
Lidar com a Pressão	3	Capacidade de Choque	2	Cantos	I			Considerações Gerais: O Afonso Fonseca é um exemplo para todos os colegas no que concerne ao empenho e atitude. Contudo, é um jovem que facilmente se distrai, perde a atenção.	
Atitude em Relação às Normas e Regras	4			Livres	I				
Promove Êxito dos Colegas	1			Defensivas					
				Desarme	I				
				Interceção	I				
				Antecipação	I				
				"Carga de Ombro"	I				
				"Carrinho"	I				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				



## Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

### Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas



#### Avaliação Inicial

Nome: André Branquinho  
Data Nascimento: 03/08/2004  
Escalão: Iniciados  
Pé Dominante: Esquerdo  
Posição: Guarda-Redes

Peso: 50kg  
Altura: 1,62m  
IMC: 19,05  
FCrep: 72bpm

#### Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. GR (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	3	Posicionamento	E
Postura no Treino	4	Perceção/Orientação	3	Receção Alta	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	4	Técnica de Corrida	3	Receção Média	E
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio		Receção Baixa	E
Atenção	4	Força Explosiva	3	Receção em Queda	E
Equilíbrio Emocional	3	Agilidade	3	Saídas	E
Atitude Competitiva	3	Velocidade de Deslocamento	2	Reposição com Pé	E
Agressividade	3	Vel. Máxima	2	Reposição com Mão	I
Comunicação	2	Potência Anaerobia	2	Duelos 1 v 1	E
Superação	3	Aptidão Aeróbia	3	Cruzamentos	I
Companheirismo	3	Capacidade de Choque	3	Fora dos Postes	E
Lidar com a Pressão	3	Considerações Gerais:		Entre os Postes	E
Atitude em Relação às Normas e Regras	4			Orientação da Barreira	E
Promove Êxito dos Colegas	2			<b>Considerações Gerais:</b> O André Branquinho é um atleta que executa estas ações de forma aceitável, mostrando sempre empenho na tarefa. Embora, tem como obstáculo a sua altura, que o dificulta em ações sobretudo do jogo aéreo.	
Considerações Gerais:					

Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019									
Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas									
Avaliação Inicial									
Nome: André Martins		Peso: 53kg							
Data Nascimento: 26/06/2004		Altura: 1,62m							
Escalão: Iniciados		IMC: 20,20							
Pé Dominante: Direito		FCrep: 74bpm							
Posição: Médio Ofensivo/ Médio Centro/ Extremo Direito									
Avaliação do Processo de Formação									
Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	4	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	4	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	A	Progressão/Penetração	A	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	A	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	E
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio	3	Receção de Bola	E	Mobilidade	E	Combinações Diretas (1-2)	E
Atenção	4	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	E	Temporização	E
Equilíbrio Emocional	3	Força Explosiva	2	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Atitude Competitiva	3	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	E	Defensivos	
Agressividade	4	Velocidade	3	"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	E	Marcação	E
Comunicação	1	Deslocamento	3	Remate	E	Equilíbrio	E	Compensações	E
Superação	3	Vel. Máxima	3	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	E	Dobras	E
Companheirismo	3	Potência Anaerobia	3	Cruzamento	E			Temporização	E
Lidar com a Pressão	3	Aptidão Aeróbia	3	Penaltis	E			Esquemas Táticos Def.	I
Atitude em Relação às Normas e Regras	4	Capacidade de Choque	4	Cantos	E			<b>Considerações Gerais:</b> O André Martins é um jovem atleta que poderá ser descrito como o "faz tudo"! O André em todas as posições que joga, consegue aplicar qualidade, empenho, dedicação e sobretudo intensidade. É um exemplo de força de vontade e entrega/ esforço.	
Promove Êxito dos Colegas	1			Livres	E				
				Defensivas					
				Desarme	E				
				Interceção	E				
				Antecipação	E				
				"Carga de Ombro"	E				
				"Carrinho"	E				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				

Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019									
Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas									
Avaliação Inicial									
Nome: Ângelo Pais		Peso: 72kg							
Data Nascimento: 16/02/2003		Altura: 1,78m							
Escalão: Juvenis		IMC: 22,72							
Pé Dominante: Esquerdo		FCrep: 67bpm							
Posição: Defesa Central/ Defesa Esquerdo									
Avaliação do Processo de Formação									
Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	4	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	4	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	4	Passe Longo	A	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	I
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio	4	Receção de Bola	A	Mobilidade	I	Combinações Diretas (1-1)	I
		Noção de Ritmo	2	Condução de Bola	E	Espaço	I	Temporização	I
		Força Explosiva	4	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Atenção	4	Agilidade	4	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	A	Defensivos	
Equilíbrio Emocional	3	Velocidade	4	"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	E	Marcação	A
Atitude Competitiva	3	Deslocamento		Remate	E	Equilíbrio	E	Compensações	E
Agressividade	4	Vel. Máxima	4	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	E	Dobras	A
Comunicação	2	Potência Anaerobia	3	Cruzamento	E	Considerações Gerais: O Ângelo Pais é uma tremenda força da natureza, em relação aos seus pares. Demonstra altos níveis de força relativamente aos outros jovens da mesma idade. Apenas necessita de saber gerir melhor o ritmo do seu esforço, e com isso conseguirá melhorar os seus níveis de desempenho tanto em treino como em jogo.			
Superação	3	Aptidão Aeróbia	4	Penaltis	E				
Companheirismo	3	Capacidade de Choque	4	Cantos	E				
Lidar com a Pressão	3			Livres	E				
Atitude em Relação às Normas e Regras	4			Defensivas					
Promove Êxito dos Colegas	2			Desarme	A				
				Interceção	A				
				Antecipação	A				
				"Carga de Ombro"	A				
				"Carrinho"	E				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				



## Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

### Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas




#### Avaliação Inicial

Nome: Bernardo Rodrigues      Peso: 70kg  
Data Nascimento: 26/08/2003      Altura: 1,89m  
Escalão: Juvenis      IMC: 19,60  
Pé Dominante: Direito      FCrep: 67 bpm  
Posição: Avançado

#### Avaliação do Processo de Formação


Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	4	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	E	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	E
		Equilíbrio	3	Receção de Bola	E	Mobilidade	E	Combinações Diretas (N.I.-I)	E
Relações Interpessoais (Colegas)	2	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	E	Temporização	I
		Força Explosiva	4	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Atenção	3	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	N.I.	Defensivos	
Equilíbrio Emocional	1	Velocidade	4			Cobertura Defensiva	N.I.	Marcação	I
Atitude Competitiva	1	Deslocamento		"Atacar" a bola	E	Equilíbrio	N.I.	Compensações	I
Agressividade	1	Vel. Máxima	4	Remate	E	Concentração	N.I.	Dobras	I
Comunicação	2	Potência Anaerobia	2	Cabeceamento Ofensivo	I			Temporização	I
Superação	1	Aptidão Aeróbia	4	Cruzamento	E			Esquemas Táticos Def.	I
Companheirismo	3	Capacidade de Choque	3	Penaltis	E			Considerações Gerais: O Bernardo Rodrigues é o chamado "jogador de treino". consegue executar quase na perfeição nos treinos, apresentando elevados níveis de criatividade, contudo em competição o Bernardo ainda não é capaz de ultrapassar o obstáculo da "ansiedade".	
Lidar com a Pressão	1		Cantos	E					
Atitude em Relação às Normas e Regras	3		Livres	E					
			Defensivas						
Promove Êxito dos Colegas	2		Desarme	I					
			Interceção	I					
			Antecipação	I					
			"Carga de Ombro"	I					
			"Carrinho"	I					
			Cabeceamento Defensivo	I					
			Defesa nos Cantos e Livres	I					



## Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

### Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas

#### Avaliação Inicial



Nome: Bruno Patrício	Peso: 69kg
Data Nascimento: 12/11/2004	Altura: 1,75m
Escalão: Juvenis	IMC: 22,53
Pé Dominante: Direito	FCrep: 76bpm
Posição: Defesa Central	

Avaliação do Processo de Formação									
Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	2	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	I	Desmarcações	N.I.
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	2	Passe Longo	I	Cobertura Ofensiva	I	Desdobramentos Of.	N.I.
		Equilíbrio	3	Receção de Bola	I	Mobilidade	N.I.	Combinações Diretas (N.I.-I)	N.I.
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	I	Espaço	N.I.	Temporização	N.I.
		Força Explosiva		Drible em Aceleração	I	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	N.I.
Atenção	3	Agilidade	2	Velocidade de Execução do Drible	I	Contenção	E	Defensivos	
Equilíbrio Emocional	3	Velocidade	3			Cobertura Defensiva	E	Marcação	E
Atitude Competitiva	3	Deslocamento		"Atacar" a bola	I	Equilíbrio	E	Compensações	E
Agressividade	3	Vel. Máxima	3	Remate	I	Concentração	E	Dobras	E
Comunicação	4	Potência Anaerobia	2	Cabeceamento Ofensivo	I			Temporização	I
Superação	3	Aptidão Aeróbia	3	Cruzamento	N.I.			Esquemas Táticos Def.	I
Companheirismo	3	Capacidade de Choque	3	Penaltis	I			Considerações Gerais: O Bruno Patrício aplica tudo o que lhe pediu, tentando sempre dar o seu máximo em prol do coletivo, demonstra indícios de solidariedade aceitáveis, embora a sua compleição física não o ajudem a dar aquilo que o Bruno quer dar fisicamente, ou seja, no seu íntimo ele sabe que sendo mais leve, conseguiria aumentar a sua performance física.	
Lidar com a Pressão	3		Cantos	N.I.					
Atitude em Relação às Normas e Regras	3		Livres	N.I.					
			Defensivas						
Promove Êxito dos Colegas	2		Desarme	E					
			Interceção	E					
			Antecipação	E					
			"Carga de Ombro"	E					
			"Carrinho"	I					
			Cabeceamento Defensivo	I					
			Defesa nos Cantos e Livres	I					



## Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

### Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas



#### Avaliação Inicial

Nome: Diogo Costa

Peso: 47kg

Data Nascimento: 14/08/2004

Altura: 1,63m

Escalão: Iniciados

IMC: 17,69

Pé Dominante: Direito

FCrep: 73bpm

Posição: Avançado

#### Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)			
Responsabilidade	3	Controlo Motor	2	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas			
Postura no Treino	4	Percepção/Orientação	2	Passe Curto	N.I.	Progressão/Penetração	I	Desmarcações	I		
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	2	Passe Longo	N.I.	Cobertura Ofensiva	I	Desdobramentos Of.	N.I.		
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio	2	Recepção de Bola	N.I.	Mobilidade	N.I.	Combinações Diretas (1-2)	N.I.		
Atenção	4	Noção de Ritmo	2	Condução de Bola	I	Espaço	N.I.	Temporização	N.I.		
Equilíbrio Emocional	3	Força Explosiva	2	Drible em Aceleração	I	Defensivos		Esquemas Táticos Of.			
Atitude Competitiva	3	Agilidade	2	Velocidade de Execução do Drible	I	Contenção	I	Defensivos			
Agressividade	4	Velocidade		"Atacar" a bola	I	Cobertura Defensiva	N.I.	Marcação	N.I.		
Comunicação	1	Deslocamento		Remate	I	Equilíbrio	N.I.	Compensações	N.I.		
Superação	3	Vel. Máxima		Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	N.I.	Dobras	N.I.		
Companheirismo	3	Potência Anaerobia		Cruzamento	I			Temporização	N.I.		
Lidar com a Pressão	3	Aptidão Aeróbia		Penaltis	I			Esquemas Táticos Def.	N.I.		
Atitude em Relação às Normas e Regras	4	Capacidade de Choque	2	Cantos	I			Considerações Gerais: O Diogo Costa é sem dúvida um dos atletas que melhor aplica aquilo que lhe é solicitado. Pensa e aplica dentro das suas capacidades, e demonstra sempre atitude/intensidade em qualquer momento do treino/jogo, apesar das suas dificuldades. Deve continuar com a sua forma de trabalhar, sempre dedicado, sempre empenhado e sempre motivado, apenas com esta mentalidade se consegue “vencer” no desporto, e na vida. Um exemplo!			
Promove Êxito dos Colegas	1			Livres	I						
				Defensivas							
				Desarme	I						
				Interceção	I						
				Antecipação	I						
				"Carga de Ombro"	I						
				"Carrinho"	I						
				Cabeceamento Defensivo	I						
				Defesa nos Cantos e Livres	I						





## Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

### Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas

#### Avaliação Inicial



Nome: Duarte Firmino

Peso: 55kg

Data Nascimento: 01/08/2003

Altura: 1,76m

Escalão: Juvenis

IMC: 17,76

Pé Dominante: Direito

FCrep: 80bpm

Posição: Médio Centro/ Extremo

#### Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	2	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	2	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	E	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	I
		Equilíbrio	3	Receção de Bola	E	Mobilidade	I	Combinações Diretas (1-I)	I
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	I	Temporização	I
		Força Explosiva	3	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Atenção	2	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	E	Defensivos	
Equilíbrio Emocional	2	Velocidade	2			Cobertura Defensiva	I	Marcação	I
Atitude Competitiva	2	Deslocamento	2	"Atacar" a bola	I	Equilíbrio	I	Compensações	I
Agressividade	2	Vel. Máxima	2	Remate	E	Concentração	I	Dobras	I
Comunicação	2	Potência Anaerobia	3	Cabeceamento Ofensivo	I			Temporização	I
Superação	2	Aptidão Aeróbia	4	Cruzamento	E			Esquemas Táticos Def.	I
Companheirismo	3	Capacidade de Choque	3	Penaltis	E			Considerações Gerais: O Duarte Firmino apresenta elevados índices de egocentrismo, e de certa forma vaidade, que o ajudam negativamente no seu fraco desempenho demonstrando diariamente, quer seja no treino ou no jogo. Tem características que mais nenhum colega possui, nomeadamente no capítulo do passe, embora precisa de perder a ideia de que já é uma “superestrela” do futebol, para mostrar realmente as suas qualidades.	
Lidar com a Pressão	2			Cantos	E				
Atitude em Relação às Normas e Regras	2			Livres	E				
				Defensivas					
Promove Êxito dos Colegas	2			Desarme	I				
				Interceção	I				
				Antecipação	I				
				"Carga de Ombro"	I				
				"Carrinho"	I				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				



## Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

### Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas



#### Avaliação Inicial

Nome: Duarte Simões "Dudu"  
Data Nascimento: 30/01/2003  
Escalão: Juvenis  
Pé Dominante: Direito  
Posição: Extremo/ Avançado

Peso: 00kg  
Altura: 000m  
IMC: 000  
FCrep: 00bpm

#### Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	2	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	I	Cobertura Ofensiva	I	Desdobramentos Of.	I
Relações Interpessoais (Colegas)	2	Equilíbrio	3	Receção de Bola	E	Mobilidade	I	Combinações Diretas (1-I)	I
		Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	I	Espaço	I	Temporização	I
Atenção	3	Força Explosiva		Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Equilíbrio Emocional	1	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	I	Contenção	E	Defensivos	
Atitude Competitiva	3	Velocidade		"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	I	Marcação	I
Agressividade	4	Deslocamento		Remate	I	Equilíbrio	I	Compensações	I
Comunicação	2	Vel. Máxima		Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	I	Dobras	I
Superação	3	Potência Anaerobia		Cruzamento	I			Temporização	I
Companheirismo	2	Aptidão Aeróbia		Penaltis	I			Esquemas Táticos Def.	I
Lidar com a Pressão	2	Capacidade de Choque	3	Cantos	I			Considerações Gerais: O Duarte Simões é um jovem que apresenta atitudes com alguma agressividade quer seja para os colegas da equipa, ou adversários. Tem uma vontade enorme de aprender, embora cognitivamente tenha alguma dificuldade em perceber aquilo que lhe é proposto.	
Atitude em Relação às Normas e Regras	2			Livres	I				
Promove Êxito dos Colegas	2			Defensivas					
				Desarme	E				
				Interceção	I				
				Antecipação	I				
				"Carga de Ombro"	E				
				"Carrinho"	I				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				

## Avaliação Inicial

Peso: 69,5kg  
Altura: 1,78m  
IMC: 21,94  
FCrep: 72bpm

**Considerações Gerais:** O Henry Lima é provavelmente o único jogador do plantel com as suas características, explosivo, rápido, irreverente, porém o Henry apresenta uma irregularidade em competição muito elevada. É mais um jogador que em treino é capaz de um empenho perfeito, em jogo acusa demasiadamente a pressão da competição.

## Avaliação Inicial

Peso: 46kg  
Altura: 1,66m  
IMC: 16,69  
FCrep: 76bpm

## Avaliação do Processo de Formação

**Considerações Gerais:** O João Caçador é um dos bons exemplos que independentemente da posição, a entrega em campo terá que ser sempre total. O João consegue aliar as suas melhores capacidades, aquilo que cada posição de campo exige.



## Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

### Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas



#### Avaliação Inicial

Nome: João Martins

Peso: 60kg

Data Nascimento: 26/08/2003

Altura: 1,64m

Escalão: Juvenis

IMC: 22,31

Pé Dominante: Direito

Fcrep: 68bpm

Posição: Médio Defensivo

#### Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	I
Relações Interpessoais (Treinadores)	4	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	E	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	I
		Equilíbrio	4	Receção de Bola	E	Mobilidade	I	Combinações Diretas (1-I)	E
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	I	Temporização	I
		Força Explosiva	4	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Atenção	3	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	A	Defensivos	
Equilíbrio Emocional	3	Velocidade	3	"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	E	Marcação	A
Atitude Competitiva	4	Deslocamento		Remate	E	Equilíbrio	E	Compensações	E
Agressividade	4	Vel. Máxima	3	Cabeceamento Ofensivo	N.I.			Dobras	A
Comunicação	4	Potência Anaerobia	4	Cruzamento	I			Temporização	E
Superação	3	Aptidão Aeróbia	4	Penaltis	E			Esquemas Táticos Def.	I
Companheirismo	3	Capacidade de Choque	4	Cantos	E			Considerações Gerais: O João Martins deverá ser o único elemento do plantel que em campo consegue manter uma comunicação audível, cooperante e com comando para com o resto do grupo. É um atleta que em treino ou em jogo, está sempre pronto para oferecer toda a sua energia em prol da equipa.	
Lidar com a Pressão	3			Livres	E				
Atitude em Relação às Normas e Regras	3			Defensivas					
				Desarme	A				
Promove Êxito dos Colegas	3			Interceção	A				
				Antecipação	E				
				"Carga de Ombro"	A				
				"Carrinho"	E				
				Cabeceamento Defensivo	N.I.				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				



## Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

### Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas



#### Avaliação Inicial

Nome: João Teixeira

Peso: 53kg

Data Nascimento: 18/07/2004

Altura: 1,72m

Escalão: Iniciados

IMC: 17,92

Pé Dominante: Direito

FCrep: 60bpm

Posição: Médio Centro/ Médio Defensivo

#### Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	4	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	3	Percepção/Orientação	3	Passe Curto	A	Progressão/Penetração	A	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	4	Técnica de Corrida	4	Passe Longo	E	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	E
		Equilíbrio	3	Receção de Bola	A	Mobilidade	E	Combinações Diretas (1-l)	E
Relações Interpessoais (Colegas)	4	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	A	Espaço	E	Temporização	E
		Força Explosiva	4	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	E
Atenção	3	Agilidade	4	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	E	Defensivos	
Equilíbrio Emocional	3	Velocidade	3			Cobertura Defensiva	E	Marcação	E
Atitude Competitiva	4	Deslocamento		"Atacar" a bola	A	Equilíbrio	E	Compensações	E
Agressividade	3	Vel. Máxima	3	Remate	E	Concentração	E	Dobras	E
Comunicação	4	Potência Anaerobia	3	Cabeceamento Ofensivo	I			Temporização	E
Superação	3	Aptidão Aeróbia	3	Cruzamento	E			Esquemas Táticos Def.	E
Companheirismo	3	Capacidade de Choque	3	Penaltis	E			Considerações Gerais: O João Teixeira é seguramente um dos elementos mais maduros no que concerne ao jogo em si. Demonstra uma maturidade dentro de campo superior à dos seus colegas. Conseguindo associar a essa capacidade, toda a sua qualidade técnica. Contudo, o João tem ocasiões que não sabe separar o momento de trabalhar do momento de brincar.	
Lidar com a Pressão	3		Cantos	E					
Atitude em Relação às Normas e Regras	3		Livres	A					
			Defensivas						
Promove Êxito dos Colegas	3		Desarme	E					
			Interceção	E					
			Antecipação	E					
			"Carga de Ombro"	E					
			"Carrinho"	E					
			Cabeceamento Defensivo	I					
			Defesa nos Cantos e Livres	I					

Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019									
Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas									
Avaliação Inicial									
Nome: Manuel Vaz		Peso: 68kg							
Data Nascimento: 19/04/2003		Altura: 1,71m							
Escalão: Juvenis		IMC: 23,26							
Pé Dominante: Direito		FCrep: 72bpm							
Posição: Médio Ofensivo/ Médio Centro									
Avaliação do Processo de Formação									
Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	A	Progressão/Penetração	A	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	4	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	A	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	E
Relações Interpessoais (Colegas)	4	Equilíbrio	4	Receção de Bola	E	Mobilidade	E	Combinações Diretas (1-1)	E
Atenção	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	E	Temporização	I
Equilíbrio Emocional	2	Força Explosiva	4	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	E
Atitude Competitiva	2	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	E	Defensivos	
Agressividade	3	Velocidade	4	"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	E	Marcação	E
Comunicação	3	Deslocamento	4	Remate	A	Equilíbrio	I	Compensações	E
Superação	2	Vel. Máxima	4	Cabeceamento Ofensivo	N.I.	Concentração	I	Dobras	E
Companheirismo	3	Potência Anaerobia	2	Cruzamento	E	Considerações Gerais: O Manuel Vaz é o capitão de equipa, escolhido pelos seus colegas. É um jovem que impõe em si próprio demasiada pressão, dificultando a sua performance em jogo. Necesita de perceber que é mais fácil continuar a lutar para que as coisas corram melhor, do que desistir e entrar numa frustração tremenda.			
Lidar com a Pressão	2	Aptidão Aeróbia	3	Penaltis	E				
Atitude em Relação às Normas e Regras	3	Capacidade de Choque	4	Cantos	E				
Promove Êxito dos Colegas	2			Livres	A				
				Defensivas					
				Desarme	E				
				Interceção	E				
				Antecipação	E				
				"Carga de Ombro"	A				
				"Carrinho"	E				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				





## Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

### Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas

#### Avaliação Inicial



Nome: Miguel

Peso: 000kg

Data Nascimento: 02/07/2003

Altura: 000m

Escalão: Juvenis

IMC: 000

Pé Dominante: Direito

FCrep: 000bpm

Posição: Defesa Central

#### Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)		
Responsabilidade	3	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas		
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	I	
Relações Interpessoais (Treinadores)	2	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	N.I.	Cobertura Ofensiva	I	Desdobramentos Of.	I	
		Equilíbrio	3	Receção de Bola	E	Mobilidade	I	Combinações Diretas (N.I.-I)	I	
Relações Interpessoais (Colegas)	2	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	I	Temporização	I	
		Força Explosiva		Drible em Aceleração	I	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I	
Atenção	3	Agilidade	2	Velocidade de Execução do Drible	I	Contenção	E	Defensivos		
Equilíbrio Emocional	1	Velocidade		"Atacar" a bola	I	Cobertura Defensiva	E	Marcação	E	
Atitude Competitiva	3	Deslocamento		Remate	N.I.	Equilíbrio	I	Compensações	E	
Agressividade	3	Vel. Máxima		Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	I	Dobras	E	
Comunicação	3	Potência Anaerobia		Cruzamento	N.I.		Temporização	I		
Superação	2	Aptidão Aeróbia		Penaltis	N.I.		Esquemas Táticos Def.	I		
Companheirismo	3	Capacidade de Choque	3	Cantos	N.I.		Considerações Gerais: O Miguel ..... é único jovem que não pertencia ao grupo na época passada. Apresenta caraterísticas sociais que o ajudaram na rápida e fácil interação com o grupo, embora seja um jovem que não reage de forma positiva à crítica, sejam elas dos colegas ou dos treinadores. acreditamos que ultrapassando este obstáculo, consiga aumentar a sua performance no treino.			
Lidar com a Pressão	2		Livres	N.I.						
Atitude em Relação às Normas e Regras	3		Defensivas							
			Desarme	E						
Promove Êxito dos Colegas	2		Interceção	E						
			Antecipação	E						
			"Carga de Ombro"	E						
			"Carrinho"	I						
			Cabeceamento Defensivo	I						
		Defesa nos Cantos e Livres	I							

Tiago Caramelo

Relatório Final de Mestrado em Treino Desportivo - Futebol





## Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

### Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas



#### Avaliação Inicial

Nome: Pedro Nabais

Peso: 54kg

Data Nascimento: 07/03/2003

Altura: 1,75m

Escalão: Juvenis

IMC: 17,63

Pé Dominante: Direito

FCrep: 75bpm

Posição: Defesa Central/ Defesa Direito

#### Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	2	Percepção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	4	Técnica de Corrida	2	Passe Longo	I	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	I
		Equilíbrio	3	Receção de Bola	E	Mobilidade	I	Combinações Diretas (N.I.-I)	I
Relações Interpessoais (Colegas)	4	Noção de Ritmo	2	Condução de Bola	E	Espaço	I	Temporização	I
		Força Explosiva	3	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Atenção	2	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	E	Defensivos	
Equilíbrio Emocional	3	Velocidade	3	"Atacar" a bola	I	Cobertura Defensiva	E	Marcação	E
Atitude Competitiva	3	Deslocamento	3	Remate	I	Equilíbrio	I	Compensações	E
Agressividade	4	Vel. Máxima	3	Cabeceamento Ofensivo	N.I.	Concentração	I	Dobras	E
Comunicação	2	Potência Anaerobia	3	Cruzamento	I			Temporização	I
Superação	3	Aptidão Aeróbia	4	Penaltis	I			Esquemas Táticos Def.	I
Companheirismo	3	Capacidade de Choque	3	Cantos	I			Considerações Gerais: O Pedro Nabais é o único jogador que demonstra claramente que não gosta de treinar, nem tão pouco se empenha a 50% no treino. Todavia em jogo o Pedro transfigura-se, e entrega-se à equipa e ao jogo de uma forma irrepreensível. Demonstrando uma elevada intensidade e uma capacidade energética que parece interminável.	
Lidar com a Pressão	2		Livres	I					
Atitude em Relação às Normas e Regras	2		Defensivas						
			Desarme	E					
Promove Êxito dos Colegas	2		Interceção	E					
			Antecipação	E					
			"Carga de Ombro"	E					
			"Carrinho"	E					
			Cabeceamento Defensivo	N.I.					
			Defesa nos Cantos e Livres	I					



## Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

### Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas



#### Avaliação Inicial

Nome: Ricardo Ribeiro

Peso: 58kg

Data Nascimento: 18/07/2004

Altura: 1,75m

Escalão: Iniciados

IMC: 18,94

Pé Dominante: Direito

FCrep: 75bpm

Posição: Guarda-Redes

#### Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. GR (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	1	Posicionamento	I
Postura no Treino	2	Perceção/Orientação	2	Receção Alta	I
Relações Interpessoais (Treinadores)	2	Técnica de Corrida	1	Receção Média	I
Relações Interpessoais (Colegas)	1	Equilíbrio	2	Receção Baixa	I
Atenção	3	Noção de Ritmo	2	Receção em Queda	N.I.
Equilíbrio Emocional	2	Força Explosiva	3	Saídas	I
Atitude Competitiva	2	Agilidade	1	Reposição com Pé	N.I.
Agressividade	2	Velocidade	2	Reposição com Mão	I
Comunicação	2	Deslocamento	2	Duelos 1 v 1	I
Superação	2	Vel. Máxima	2	Cruzamentos	N.I.
Companheirismo	2	Potência Anaerobia	2	Fora dos Postes	N.I.
Lidar com a Pressão	2	Aptidão Aeróbia	3	Entre os Postes	I
Atitude em Relação às Normas e Regras	3	Capacidade de Choque	2	Orientação da Barreira	I
Promove Êxito dos Colegas	1				
<b>Considerações Gerais:</b> O Ricardo Ribeiro é um atleta que carece de necessidades especiais. Socialmente apresenta pouca predisposição para interagir com os seus colegas.		<b>Considerações Gerais:</b> O Ricardo possui imensas dificuldades no seu controlo motor, nomeadamente nas capacidades coordenativas.		<b>Considerações Gerais:</b>	



## Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

### Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas

#### Avaliação Inicial



Nome: Salvador Dias  
Data Nascimento: 26/06/2004  
Escalão: Iniciados  
Pé Dominante: Direito  
Posição: Avançado/ Extremo

Peso: 56kg  
Altura: 1,73m  
IMC: 18,71  
FCrep: 77bpm

#### Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)		
Responsabilidade	3	Controlo Motor	2	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas		
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	2	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	E	
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	2	Passe Longo	I	Cobertura Ofensiva	I	Desdobramentos Of.	I	
		Equilíbrio	3	Receção de Bola	I	Mobilidade	E	Combinações Diretas (1-I)	E	
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	E	Temporização	I	
		Força Explosiva	4	Drible em Aceleração	I	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I	
Atenção	3	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	I	Contenção	E	Defensivos		
Equilíbrio Emocional	3	Velocidade		"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	I	Marcação	E	
Atitude Competitiva	3	Deslocamento		Remate	E	Equilíbrio	I	Compensações	I	
Agressividade	4	Vel. Máxima		Cabeceamento Ofensivo	I		Concentração	I	Dobras	I
Comunicação	2	Potência Anaerobia		Cruzamento	I		Temporização	I		
Superação	4	Aptidão Aeróbia	4	Penaltis	I		Esquemas Táticos Def.	I		
Companheirismo	3	Capacidade de Choque	4	Cantos	I		Considerações Gerais: O Salvador Dias é talvez o expoente máximo de esforço e superação. Apresenta uma grande limitação física, a sua visão é extremamente débil, contudo, o Salvador em campo apresenta elevados níveis de combatividade, agressividade e intensidade. Dentro das suas imensas limitações, demonstra uma dedicação e empenho inesgotável. Um exemplo!			
Lidar com a Pressão	3		Livres	I						
Atitude em Relação às Normas e Regras	4		Defensivas							
			Desarme	E						
Promove Êxito dos Colegas	2		Interceção	E						
			Antecipação	I						
			"Carga de Ombro"	E						
			"Carrinho"	I						
			Cabeceamento Defensivo	I						
			Defesa nos Cantos e Livres	I						



## Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

### Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas



#### Avaliação Inicial

Nome: Tiago Sequeira  
Data Nascimento: 06/06/2004  
Escalão: 0000  
Pé Dominante: Direito  
Posição: Defesa Esquerdo/ Defesa Direito

Peso: 54,5kg  
Altura: 1,68m  
IMC: 19,31  
FCrep: 67bpm

#### Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)		
Responsabilidade	3	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas		
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	I	Progressão/Penetração	I	Desmarcações	N.I.	
Relações Interpessoais (Treinadores)	2	Técnica de Corrida	1	Passe Longo	I	Cobertura Ofensiva	I	Desdobramentos Of.	N.I.	
		Equilíbrio	2	Receção de Bola	E	Mobilidade	N.I.	Combinações Diretas (N.I.-I)	N.I.	
Relações Interpessoais (Colegas)	1	Noção de Ritmo	2	Condução de Bola	E	Espaço	N.I.	Temporização	N.I.	
		Força Explosiva	2	Drible em Aceleração	I	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I	
Atenção	3	Agilidade	2	Velocidade de Execução do Drible	I	Contenção	E	Defensivos		
Equilíbrio Emocional	3	Velocidade	1	"Atacar" a bola	I	Cobertura Defensiva	E	Marcação	E	
Atitude Competitiva	2	Deslocamento		Remate	I	Equilíbrio	I	Compensações	I	
Agressividade	1	Vel. Máxima	1	Cabeceamento Ofensivo	I		Concentração	I	Dobras	I
Comunicação	1	Potência Anaerobia	3	Cruzamento	I		Temporização	I		
Superação	2	Aptidão Aeróbia	3	Penaltis	I		Esquemas Táticos Def.	I		
Companheirismo	3	Capacidade de Choque	3	Cantos	I		Considerações Gerais: O Tiago Sequeira denota dificuldades em diversas capacidades físicas, impedindo-o de realizar as mais diferentes tarefas com sucesso. Apresenta pouca interação com o grupo e treinadores, dificultando o processo ensino-aprendizagem..			
Lidar com a Pressão	2		Livres	I						
Atitude em Relação às Normas e Regras	4		Defensivas							
			Desarme	I						
Promove Êxito dos Colegas	1		Interceção	I						
			Antecipação	I						
			"Carga de Ombro"	I						
			"Carrinho"	N.I.						
			Cabeceamento Defensivo	I						
			Defesa nos Cantos e Livres	I						

Graficamente, relativamente à média geral do grupo dos valores das qualidades físicas e variáveis psicológicas avaliadas, podemos observar o seguinte resultado:

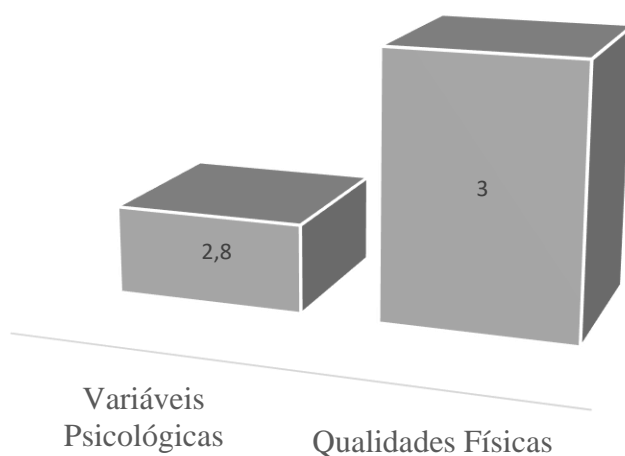


Gráfico 2. Média dos critérios das qualidades físicas e variáveis psicológicas avaliadas.

Em relação á avaliação das ações técnicas individuais, de acordo com os parâmetros avaliados, a média obtida foi a seguinte:

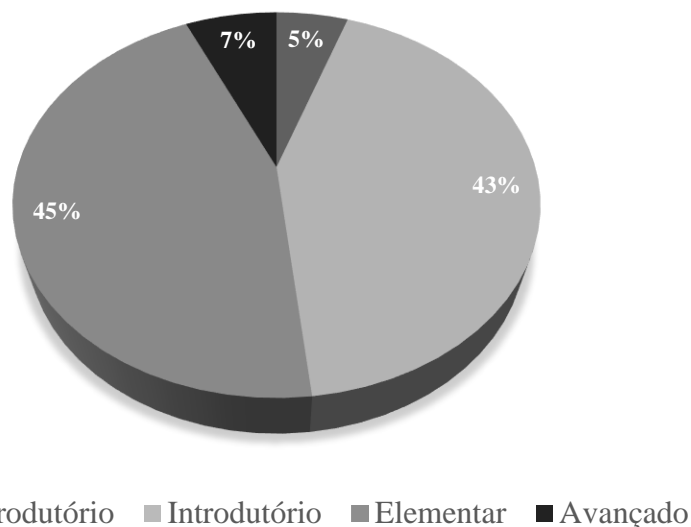


Gráfico 3. Média dos critérios das ações técnicas individuais.

Relativamente à análise das ações técnico-táticas coletivas, a média dos critérios observados foi:

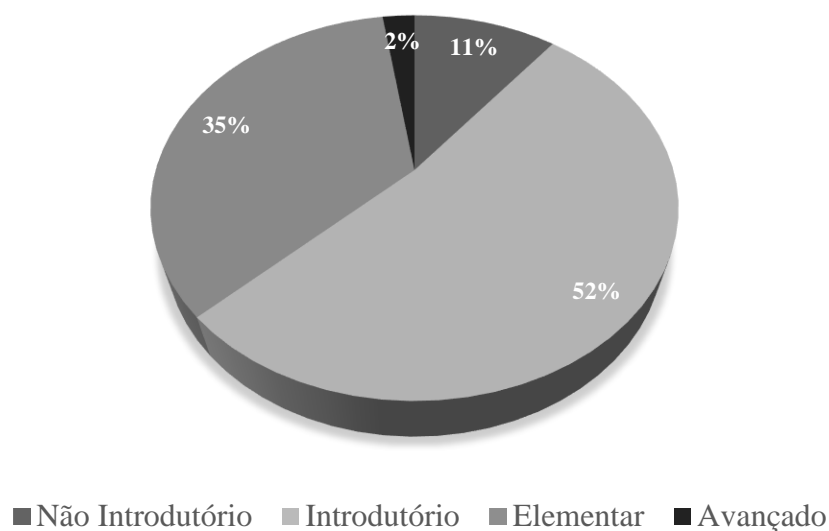


Gráfico 4. Média dos critérios das ações técnico-táticas coletivas.

Finalmente, conforme a observação dos princípios específicos do futebol, obtemos a seguinte média:

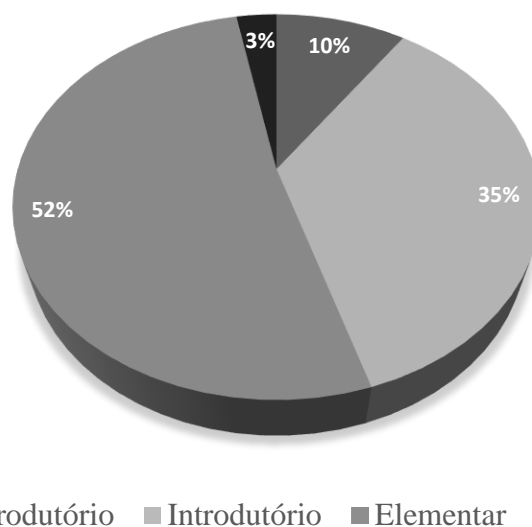


Gráfico 5. Média dos critérios dos princípios específicos do futebol.

## 6. Descrição do Nosso Modelo de Jogo

O nosso modelo de jogo idealizado tem em conta as ideias e princípios dos treinadores, a análise realizada individual e coletivamente ao grupo, e o contexto do EFB Odivelas/Zambujalense FC.

Em relação ao sistema táticos, foram definidos dois distintos, para a época de 2018/2019:

- Sistema tático principal – 1-4-3-3



Figura 14. Sistema tático 1-4-3-3.

- Sistema tático secundário – 1-4-4-2





Figura 15. Sistema tático 1-4-4-2 (losango).

Prosseguindo para os momentos do jogo, em baixo são identificados os aspetos definidos para cada um desses momentos:

- Organização defensiva

O princípio definido para a nossa equipa quando em organização defensiva foi o de zona pressionante. Este princípio assenta nos seguintes subprincípios:

- Formação triângulos defensivos;
- A nossa equipa organiza-se no seu meio campo de forma a criar um bloco defensivo coeso baixo dando assim maior espaço de manobra à equipa adversária;
- A partir do momento em que o jogo ofensivo adversário se aproxima do nosso meio-campo, o avançado deve começar a fazer pressão ao portador da bola,

cortando primeiro a linha de passe entre os centrais ou entre o central e o lateral, tentando levar a bola para a linha lateral;

- Quando a bola e adversário se encontram nos corredores laterais, devem ser sujeitos a grande pressão (com a participação de um avançado, um médio ala, um central e um médio centro) com o objetivo de recuperar a bola e sair em contra-ataque;
- Sempre que um atleta em posse progrida em direção à nossa baliza, no corredor central, é dever do atleta mais próximo do centro do jogo, deslocar-se rapidamente para a sua frente e aí, realizar-lhe contenção;
- No caso do adversário se encontrar em posse, no corredor central, a nossa organização defensiva, ocupa de forma massiva o corredor central, libertando ambos os corredores laterais.

- Organização Ofensiva

O princípio definido para a nossa equipa quando em organização ofensiva foi o de posse e circulação de bola. Este princípio assenta nos seguintes subprincípios:

- Sempre que a bola se encontre na posse do GR, para ser reposta em jogo, a equipa promove o campo grande no espaço de jogo;
- Quando a equipa, se encontra em posse no terço defensivo, a circulação da bola, é feita de forma rápida e com recurso ao mínimo de toques possíveis;
- Caso o adversário pressione os centrais no início da fase de construção, é função do médio defensivo, baixar para junto dos centrais, estes “abrirem” o espaço de jogo (à largura) e os laterais se projetarem à profundidade;
- Sempre que a equipa esteja em posse num corredor, devem no mínimo encontrar-se três atletas aí dispostos em triângulo, existindo deste modo um triângulo de apoio;
- Sempre que no terço ofensivo, um atleta se encontre em posse e numa situação de (1v1), deve arriscar o drible;
- Qualquer atleta que se encontre em posse, no terço ofensivo e sem adversário a estorvar a sua ação, tem liberdade para rematar.

- Transição Ofensiva (defesa-ataque)

O princípio definido para a nossa equipa quando em transição ofensiva foi o de retirar a bola da zona de pressão. Este princípio assenta nos seguintes subprincípios:

- Retirar a bola da zona de pressão o mais rápido possível;
  - Ocupação rápida dos corredores laterais (largura) e em profundidade;
  - No momento da recuperação da posse, a equipa transita rapidamente de uma posição compacta e com todos os atletas muito próximos uns dos outros, para uma posição alargada, horizontal e verticalmente no terreno de jogo;
  - O atleta que ganha a posse, terá de ter sempre pelo menos 3 linhas de passe no imediato. Uma delas recuada, outra adiantada e ainda, uma outra situada lateralmente;
  - No momento da recuperação da posse de bola, o portador, tão rápido quanto possível varia o centro do jogo procurando desequilibrar a equipa adversária;
  - O passe lateral ou atrasado após a posse ter sido reconquistada, só ocorre quando a certeza no mesmo é total;
  - Sempre que a transição ofensiva ocorre no nosso meio campo, a equipa deve tentar sempre que possível finalizar o mais rapidamente possível, aproveitando deste modo a possível instabilidade defensiva adversária.
- Transição Defensiva (ataque-defesa)

O Princípio definido para a nossa equipa quando em transição defensiva foi o de recuperar organização defensiva o mais rapidamente possível. Este princípio assenta nos seguintes subprincípios:

- A equipa após perder a posse da posse, deverá conseguir colocar o maior número de atletas possíveis atrás da linha da bola;
- Ao perder a posse de bola a equipa transita de uma posição alargada, ampla (campo grande), para uma posição compacta, com todos os seus atletas muito próximos, promovendo coberturas defensivas, equilíbrio e concentração permanente entre si;
- No momento da perda da posse de bola, as nossas linhas dentro do possível, devem a diminuir os espaços entre si;

- No momento da perda da posse sobre um corredor, o corredor oposto é de imediato abandonado, deslocando-se os atletas até então aí situados, para o corredor central;
  - É dever da equipa após perder a posse de bola tentar direccionar de imediato, a ação adversária para os corredores laterais.
- Esquemas Táticos
    - Lançamentos de linha lateral:
      - ✓ Laterais efetuam os lançamentos;
      - ✓ Avançado procura profundidade lateral;
      - ✓ 3 linhas de passe nos lançamentos;
      - ✓ Trocas posicionais entre os médios, extremo e avançado.
    - Pontapés de canto ofensivos – Canto 1:
      - ✓ Marcador do canto com pé predominante do corredor onde é marcado o pontapé de canto;
      - ✓ Jogador presente no centro da entrada da área efetua movimento de *overlap* recebendo a bola e optando por: remate de primeira; devolução ao marcador do canto; centro ao 2º poste;
      - ✓ Todos os jogadores possuem movimentações específicas.

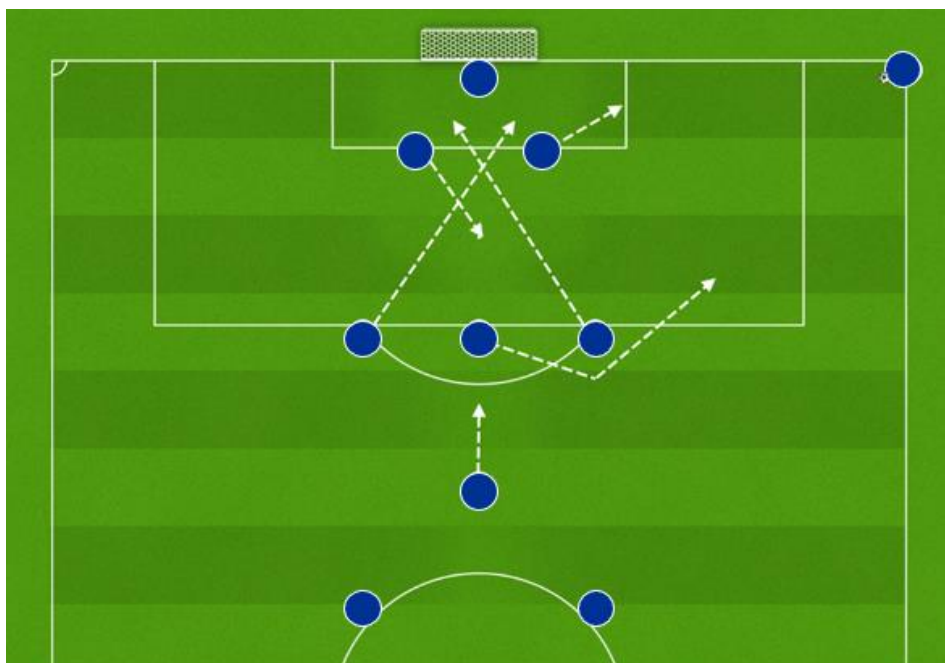


Figura 16. Esquema do canto 1.

- Pontapés de canto ofensivos – Canto 2:
  - ✓ Marcador do canto com pé predominante do corredor onde é marcado o pontapé de canto;
  - ✓ Jogador presente junto ao GR adversário efetua movimento para rececionar a bola, optando por: Devolução ao marcador do canto; passe atrasado para o jogador que efetuou o *overlap*;
  - ✓ Todos os jogadores possuem movimentações específicas.

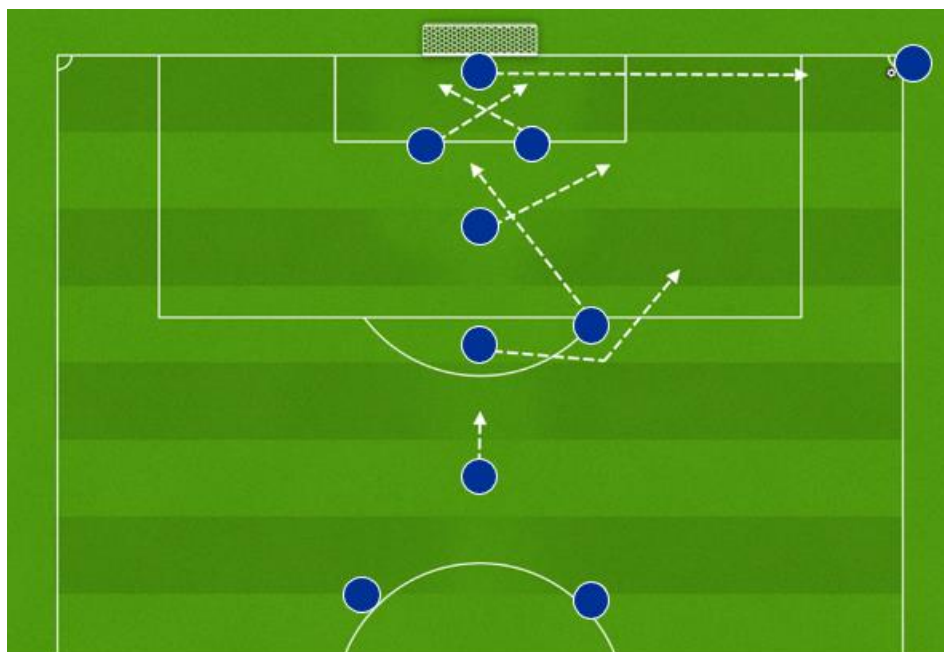


Figura 17. Esquema do canto 2.

- Pontapés de canto ofensivos – Canto 3:
  - ✓ Marcador do canto com pé predominante do corredor onde é marcado o pontapé de canto;
  - ✓ Canto é marcado para o interior da área onde se procura efetuar bloqueios com a movimentação dos jogadores;
  - ✓ Todos os jogadores possuem movimentações específicas.



Figura 18. Esquema do canto 3.

- Livres ofensivos – Livre 1:
  - ✓ 2 marcadores na bola. 1 destro + 1 canhoto;
  - ✓ Jogador colocado na barreira efetua desmarcação de rutura na tentativa de arrastar um elemento adversário;
  - ✓ Jogador na marcação do livre pode igualmente efetuar *overlap* se o jogador da barreira arrastar adversário com a marcação;
  - ✓ Todos os jogadores possuem movimentações específicas;
  - ✓ Livre em zona frontal é efetuado a baliza.

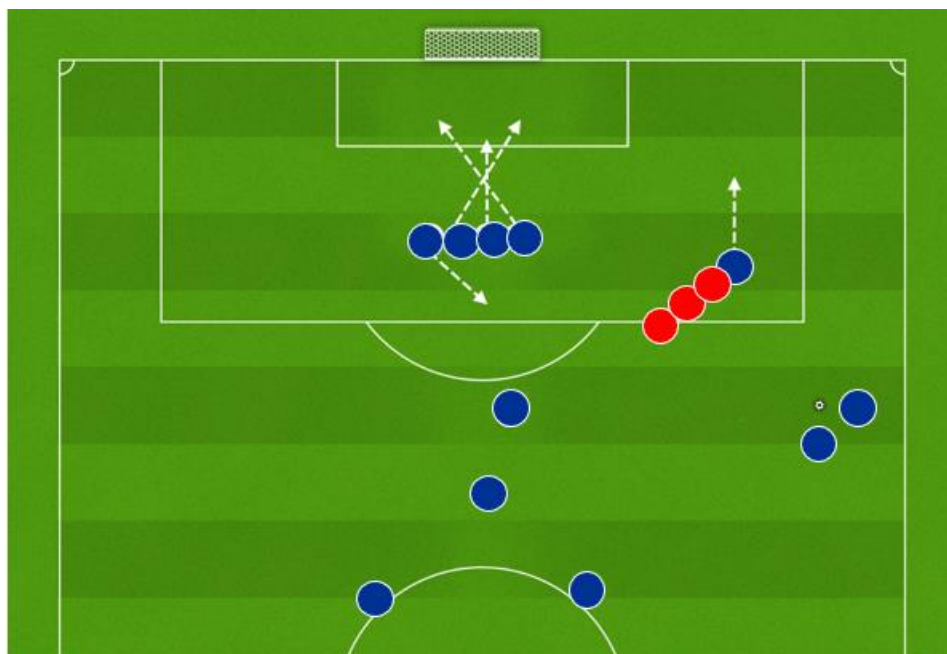


Figura 19. Esquema do livre 1.

- Livres ofensivos – Livre 2:
  - ✓ 2 marcadores na bola. 1 destro + 1 canhoto;
  - ✓ Um Jogador colocado a frente da barreira;
  - ✓ Jogador colocado a frente da barreira recebe um passe do jogador que irá efetuar um “*overlap*” para receber a bola. Cruzar atrasado;
  - ✓ Todos os jogadores possuem movimentações específicas;
  - ✓ Livre em zona frontal é efetuado a baliza.



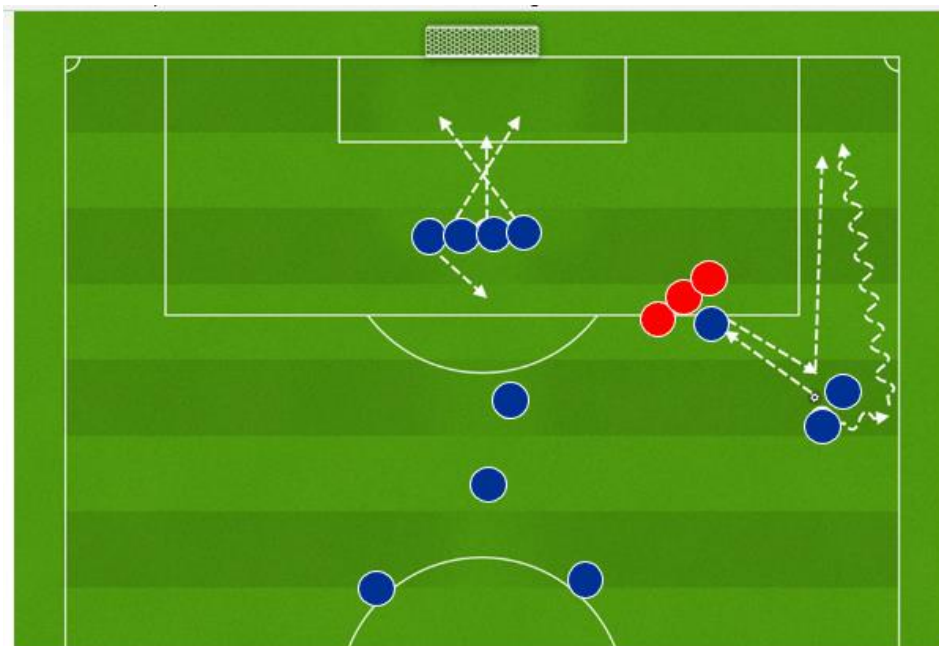


Figura 20. Esquema do livre 2.

- Pontapés de canto e livres defensivos:
  - ✓ Defesa H-H nos cantos e livres;
  - ✓ 2 Jogadores no meio campo na procura de um contra-ataque;

## 7. Período Pré-Competitivo

### 7.1. Objetivos

Os objetivos projetados para este período dividiram-se dois grupos. Os objetivos do clube, transversais em toda a época desportiva e os objetivos de equipa:

- Objetivos do Clube
  - Desenvolver as capacidades físicas, técnicas e táticas dos atletas;
  - Bem-estar e satisfação dos atletas com a prática desportiva.
- Objetivos da Equipa
  - Criar de rotinas/ dinâmicas de treino;
  - Desenvolver ações técnicas individuais: passe, receção, remate, cabeceamento, condução de bola, drible, desarme e interceção

- Trabalhar os princípios específicos do ataque (progressão, cobertura ofensiva e mobilidade) e da defesa (contenção, cobertura defensiva e equilíbrio)
- Enquadrar atletas no modelo de jogo pretendido
- Fomentar o sentimento de pertença a um grupo: “Sentir orgulho no grupo”.

## 7.2. Avaliação Geral do Microciclo

Como amostra, na figura 21, está apresentado um exemplo de um microciclo referente ao período pré-competitivo bem como a generalização das respetivas unidades de treino (figura 22, 23 e 24). Encontra-se ainda em anexo (I), a representação de uma unidade de treino deste mesmo período.





<div>  <div> <b>Escola de Futebol "Os Belenenses" Odivelas</b>  <b>Zambujalense Futebol Clube</b> </div>  </div>							
Mesociclo nº	1	Microciclo nº	-	Período	Preparatório	Nº de Treinos	3
Ciclo Semanal	-	Local	Zambujal	Hora	19H30 - 21H00	Volume	60' - 90'
Dia da Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino nº	-		-		-		
<b>Conteúdo</b>	Volume » 60' a 65' Complexidade » ↓ Campo Pq - Méd 4v4 - 6v6 Reps » 1 - 8 Duração » 6' - 11' Recuperação » 1:1 » Recuperação específica; » Organização defensiva/ ofensiva (superioridade numérica).	<b>FOLGA</b>	Volume » 80' - 90' Complexidade » ↑ Campo Grd 5v5 - 7v7 Reps » 4 - 8 Duração » 3' - 6' Recuperação » 1:0,5 » Resistência específica; » Organização defensiva/ ofensiva (inferioridade/ igualdade numérica); » Esquemas táticos.	<b>FOLGA</b>	Volume » 60' - 75' Complexidade » ↓/ → Campo Pq - Méd 2v2 - 6v6 Reps » 3 - 5 Duração » 20" - 2' Recuperação » 1:5 » Velocidade específica; » Transição ofensiva/ defensiva; » Finalização.	<b>JOGO</b>	<b>FOLGA</b>

Figura 21. Microciclo padrão do período preparatório.




Escola de Futebol "Os Belenenses" Odivelas

Zambujalense Futebol Clube




Mesociclo nº	1	Microciclo nº	-	Período	Preparatório	Nº de Treinos	3
Ciclo Semanal	-	Local	Zambujal	Hora	19H30 - 21H00	Volume	60' - 90'
Dia da Semana	2ª Feira					Sábado	Domingo
Treino nº	-					JOGO	FOLGA
Conteúdo	Objetivos específicos	1. Passe / Receção com movimentação; 2. Estabelecer ligações setoriais e intersectoriais; 3. Movimentações setoriais e intersectoriais em função da bola.					
	Exercícios	1. Exercício de passe com deslocamento em triângulo; 2. Exercício de passe com deslocamento com combinações diretas de 1-2; 3. Organização Defensiva com bola a sair do meio campo: 6x6. Campo dividido em 3 setores. Ajustar posicionamento em função da bola (Laterais fecham dentro). Após recuperação de bola executa-se um passe em profundidade para contra-ataque; 4. Organização Defensiva/Ofensiva bola a sair do GR: 6x6. Campo dividido em 3 setores. GR executa batimento de pontapé de baliza. Tentar ganhar 2ª bola e ajustar em função do portador da bola.					
	Observações	HIDRATAÇÃO – APÓS O 2º EXERCÍCIO E ENTRE OS RESTANTES EXERCÍCIOS. RECUPERAÇÃO ESPECÍFICA ATRAVÉS DA BAIXA COMPLEXIDADE E INTENSIDADE DE EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS DO JOGO (PASSE/RECEÇÃO).					

Figura 22. Exemplo de uma unidade de treino geral de segunda-feira, do período preparatório.




Escola de Futebol "Os Belenenses" Odivelas

Zambujalense Futebol Clube




Mesociclo nº	1	Microciclo nº	-	Período	Preparatório	Nº de Treinos	3	
Ciclo Semanal	-	Local	Zambujal	Hora	19H30 - 21H00	Volume	60' - 90'	
Dia da Semana	4ª Feira					Sábado	Domingo	
Treino nº	-							
Conteúdo	Objetivos específicos	Fechar linhas de passe; Retirar a bola da zona de recuperação em profundidade e largura; Mudança de comportamentos aquando da perda de bola; Força específica.					<div>JOGO</div>	<div>FOLGA</div>
	Exercícios	1. Circuito de Força; 2. Campos dividido em 2. Aquando da recuperação de bola, equipa tem de colocar a bola no outro campo (Superioridades e inferioridades numéricas) e efetuar posse de bola; 3. Quadrado com apoios (2v2 dentro). 2 apoios de cada equipa fora do quadrado. Equipa que recupera a bola coloca no apoio e tenta finalizar, equipa que perde a posse de bola, efetua transição defensiva; 4. Quadrados (3 equipas). 2 equipas fora do quadrado 1 equipa dentro do quadrado. Equipas de fora do quadrado tentam trocar a bola entre si. A equipa dentro do quadrado tenta intercetar, se conseguirem, a equipa que perdeu a bola passa para transição defensiva dentro do quadrado; 5. Transição defensiva 1v1 (Remata vai defender).						
	Observações	HIDRATAÇÃO – APÓS 1º EXERCÍCIO E ENTRE O 3º E 4º EXERCÍCIO. AQUECIMENTO COM MOBILIZAÇÃO ESPECÍFICA PARA TRABALHO DE FORÇA.						

Figura 23. Exemplo de uma unidade de treino geral de quarta-feira, do período preparatório.



Escola de Futebol "Os Belenenses" Odivelas

Zambujalense Futebol Clube



Mesociclo nº	1	Microciclo nº	-	Período	Preparatório	Nº de Treinos	3
Ciclo Semanal	-	Local	Póvoa de Sto. Adrião	Hora	19h00 - 20h00	Volume	60' - 90'
Dia da Semana	6ª Feira					Sábado	Domingo
Treino nº	-					JOGO	FOLGA
Conteúdo	Objetivos específicos	1. Mudanças de comportamentos aquando da recuperação da posse de bola; 2. Exploração de espaços; 3. Velocidade específica.					
	Exercícios	1. Circuito de velocidade; 2. 3v4 (Os defesas ocupam as posições em campo 2 DC, 2 DL), jogadores defesas quando recuperam a bola terão de colocar a bola num dos flancos, a ser dado apoio pelo lateral ou algum avançado); 3. Exercido de finalização 2v1/3v2/4v3; 4. Exercício 2v0 com cruzamento sem oposição; 5. Exercício 2v1 ou 3v1 com cruzamento e finalização;					
	Observações	HIDRATAÇÃO – APÓS 1º E 3º EXERCÍCIO. AQUECIMENTO COM ALONGAMENOS BALÍSTICOS PARA PREPARAR O ORGANISMO PARA TRABALHO DE VELOCIDADE.					

Seguidamente analisamos cada microciclo do referido período:

- **Microciclo 1 (10/Set a 16/Set)**

**Objetivos:** Apresentação individual aos jogadores e respetivos pais das novas regras/ rotinas para época; recolha dos objetivos individuais e coletivos dos atletas; avaliação física, técnica e tática individual; Análise inicial das posições de campo face ao desempenho nos treinos; avaliação técnico-tática dos jogadores em situação de jogo.

Figura 24. Exemplo de uma unidade de treino geral de sexta-feira, do período preparatório.

**Análise:** Os objetivos propostos para este microciclo não foram alcançados na sua totalidade face a quantidade reduzida de atletas nesta primeira semana. Embora, foram transmitidas todas as informações pretendidas, bem como a elaboração de um questionário individual, para a obtenção das metas que cada atleta pretendia alcançar individual e coletivamente. Foram ainda alcançados os objetivos referentes à avaliação inicial das posições de campo baseados no aspetos técnico-táticos observados em formas de jogo reduzidas e em situação de jogo formal. Ficando assim em falta as avaliações físicas, técnicas e táticas aos jogadores, através de testes como velocidade linear, resistência, força e coordenação geral, tendo estas sido adiadas para o microciclo seguinte.

### **1º Jogo – SRD Negrais vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense FC**

**Aspetos positivos:** Atletas sempre mostraram vontade de contrariar o resultado negativo, nunca baixando os braços, apresentando bons indicadores de atitude positiva na luta por um bom resultado. Boa capacidade/ discernimento demonstrada por alguns atletas, em encarar o 1v1 e logo de seguida levantar a cabeça, escolhendo boas opções para o passe.

**Aspetos negativos:** A equipa entrou muito nervosa/ ansiosa em jogo face a todas as circunstâncias. O plantel apenas tinha 14 jogadores, onde 2 são guarda redes, comprometendo a recuperação dos atletas por impossibilidade da realização das devidas substituições. Defensivamente a equipa baixa muito o bloco, encostando muito ao guarda redes, deixando muito espaço entre setores. Não está trabalhada para utilizar linha de fora de jogo e pouco ativa no ataque às segunda bolas e aos confrontos físicos em altura nos cantos. As marcações individuais e compensações posicionais feitas de forma inadequada, bem como toda a basculação da equipa de acordo com o centro do jogo, onde os atletas apresentam pouca noção da posição a ocupar e quando ocupavam corretamente, executavam de forma lenta.

Ofensivamente a equipa apresentou-se pouco apoiada nos momentos de ataque, sem oferecer largura e/ ou profundidade. Incapacidade de realizarmos mais de 4/5 passes seguidos no meio campo ofensivo, ou seja, dificuldade em manter posse de bola longe da nossa baliza, para isso contribuía a falta de linhas de passe frontais. Nas situações de pontapés de baliza ou bolas longas, atletas na sua maioria apresentam um posicionamento incorreto face ao adversário direto. Muito pouca comunicação entre os atletas.

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Bloco defensivo mais alto; trabalho na linha do fora de jogo; basculação da equipa face ao centro do terreno; marcação individual bem como compensações posicionais e suas movimentações; movimentação ofensiva em situações de transição (apoios, largura e profundidade); posicionamento nas bolas longas; trabalho do médios centro e avançados nas linhas de passe frontais; estimular a comunicação da equipa.

- **Microciclo 2 (17/Set a 23/Set)**

**Objetivos:** Avaliação física, técnica e tática individual; Introdução ao modelo de jogo pretendido; relação com bola; capacidades coordenativas; correção dos aspetos negativos encontrado no jogo anterior - organização defensiva (posicionamento defensivo), organização ofensiva circulações ofensivas), bem como a saída de bola a partir do guarda redes (1ª fase de construção).

**Análise:** Foram encontradas diversas dificuldades para cumprir os objetivos propostos para este microciclo, visto que de uma forma geral, o plantel apresenta pouca cultura tática, nomeadamente no processo defensivo (basculação defensiva de acordo com o centro do jogo inexistente, poucas ou nenhuma coberturas e/ou compensações, quando feitas por norma executadas de forma lenta e/ou errada, bloco defensivo excessivamente baixo, gerando grande espaço entre o setor do intermédio, e ainda a ineficaz reação a perda de bola), razões pelas quais os objetivos propostos, não foram cumpridos na totalidade, face à reestruturação daquilo que estava definido para este microciclo. Denota-se a necessidade de efetuar um grande volume de exercícios menos complexos, particularmente no processo defensivo. Deu-se início à realização dos testes físicos, tendo sido feita a praticamente todos os atletas, excetuando alguns atletas que faltaram aos treinos.

## **2ºJogo – EF Belém Odivelas/Zambujalense FC vs. SG Sacavenense “B”**

**Aspetos positivos:** Os primeiros 20 minutos foram muito bem conseguidos pela nossa equipa. Duas linhas de pressão muito juntas, definindo a primeira linha de pressão na zona do meio campo. Momentos trabalhados durante o microciclo relativamente as trocas defensivas entre o central e o lateral foram postas em prática com algum êxito o que denota vontade de compromisso dos atletas com as ideias a serem trabalhadas. Melhor articulação entre os 3 elementos do meio campo, especialmente entre os dois jogadores a jogarem a frente do setor defensivo (posição 6).

Alinhamento do setor defensivo relativamente ao fora de jogo saiu bastante melhor, conseguindo por várias vezes colocar os atletas adversários em fora de jogo. Já se assistiu a uma melhoria na comunicação verbal entre os jogadores, especialmente através dos guarda-redes.

**Aspetos negativos:** O primeiro aspeto negativo prende-se com a ausência ao jogo por parte do João Martins e do Salvador, o que fez com que apenas tivéssemos 15 atletas para jogo, dos quais 3 eram GR. Com a ausência dos jogadores acima descritos, tivemos de alterar o plano de jogo que iria centrar-se em 1-4-4-2 losango para um 1-4-3-3 com dois médios mais de cobertura. A hora do jogo tornou-se num grande ponto negativo devido ao calor que se fez sentir juntamente com a ausência de atletas da nossa parte (o sacavenense apareceu com 24 atletas).

Após o primeiro descanso voltámos a verificar as debilidades que os atletas possuem na defesa de bolas paradas (cantos), tanto no primeiro posicionamento defensivo como na reação a segunda bola, tanto que quando o resultado se encontrava em 0-4, três dos golos sofridos foram de pontapés de canto. Tivemos dois jogadores que pediram para sair de jogo (André e Patrício) pelo que voltámos a jogar mais de 40 minutos sempre com os mesmos jogadores. Na última parte de 20 minutos tivemos mais dois atletas (Firmino e Teixeira) a solicitar para sair. Saída de pressão ao jogador com bola ainda muito passiva. Falta de profundidade ofensiva.

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Defensivamente a saída do central na marcação ao avançado visto não haver um acompanhamento e por norma as equipas adversárias conseguem sempre oferecer sem oposição uma linha de passe frontal á nossa baliza entre linhas. Pressão dos médios defensivos ao portador da bola. Primeira linha de pressão efetuada pelo(s) avançado(s) ainda sem coordenação em termos dos triângulos defensivos que queremos que sejam criados.

Ofensivamente, nesta fase e tendo dificuldades em ter atletas disponíveis temos optado por um bloco baixo defensivamente para aproveitar o espaço nas costas da defesa contrária, no entanto tanto os médios de cobertura como o médio mais criativo (8/10) aquando da recuperação da bola optam sempre por um passe atrasado ou lateral. Falta de apoios frontais dados pelo avançado centro optando sempre por um passe de primeira ao invés de segurar a bola de forma a permitir a equipa subir no terreno.



- **Microciclo 3 (24/Set a 30/Set)**

**Objetivos:** Testes físicos aos atletas em falta; capacidades coordenativas; Força específica; velocidade específica; correção dos aspetos negativos encontrado no jogo anterior - ênfase na colocação de bola em jogo por parte do guarda-redes (saída de bola pelo guarda-redes); marcação individual nos esquemas táticos defensivos; movimentação/basculação do setor defensivo em função da bola.

**Análise:** Apesar da tentativa de capacitar os atletas de ferramentas que permitam melhorar os momentos de saída de bola a partir do guarda-redes, denota-se uma grande incapacidade geral, derivado aos fracos níveis técnico-táticos existentes. Verifica-se uma ligeira melhoria na ocupação do terreno em função da bola, nos momentos de organização defensiva, bem como na marcação individual nos esquemas táticos defensivos. Ações essas que só não se tornam mais eficientes, pois a intercomunicação é nula. Capacidade individual e coletiva nos esquemas táticos defensivos extremamente débeis, quer no primeiro momento de ataque à bola, quer no segundo momento de reação à segunda bola.

### **3ºJogo – GS Carcavelos vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense FC**

**Aspetos positivos:** Claramente a nossa melhor exibição em termos coletivos, apesar do resultado negativo. Face às ausências e tal como aconteceu nos dois primeiros jogos, tivemos de alterar o plano que tínhamos elaborado para este jogo e jogámos pela primeira vez num sistema de 3 centrais. A equipa começa a por em prática algumas das rotinas defensivas que conseguimos trabalhar durante a semana, efetuando uma primeira parte (35 minutos) de bom nível onde sofremos "apenas" 2 golos sendo que o primeiro golo sofrido resulta de um pontapé de canto e o segundo golo resulta de um erro de posicionamento individual do GR (António) sendo que resulta igualmente de dois cortes falhados no momento que antecede o erro do nosso GR. Coberturas defensivas entre ala/central e permutas entre os três médios que já são efetuadas com maior frequência e segurança. Boa pressão na primeira parte ao portador da bola, com mais agressividade e intensidade, especialmente quando efetuada pelo João Martins ou pelo Manuel. Verificou-se uma melhor concentração defensiva a defesa das bolas paradas efetuando a defesa

H-H. Nota-se um compromisso cada vez maior por parte dos atletas presentes com o que lhes é solicitado e trabalhado durante o microciclo, mostrando uma vontade clara de aprender e evoluir. De salientar o compromisso destes atletas que têm estado presentes nos treinos e jogos desde que começamos a trabalhar.

**Aspetos negativos:** Claramente o maior aspeto negativo foi termos uma vez mais convocado atletas que depois não aparecem para o jogo. Para este jogo convocámos 17 atletas que assinaram a folha de convocatória, mas, no entanto, apenas tivemos 13 atletas disponíveis (dos quais 3 eram GR). A falta de atletas e a não comparência de alguns elementos em dia de jogo está a influenciar negativamente tanto a preparação e execução dos jogos, mas igualmente o desempenho da equipa, visto não termos elementos para efetuar qualquer substituição sem ser na posição de GR. Devido a este fato, temos atletas que têm jogado todos os minutos dos jogos efetuados e alguns já se começam a ressentir de pequenas dores. Aspetos negativos referentes ao jogo prendem-se pelo fato de não conseguirmos criar jogadas ofensivas com qualidade visto termos estado sempre preocupados com o momento de organização defensiva. Solicitámos aos atletas, especialmente ao trio do meio campo, para tentarmos explorar as costas da defesa através das movimentações interiores efetuadas pelo Henry, mas o cansaço não permitiu. Defensivamente continuamos a permitir entradas nas costas dos defesas laterais/alas com cruzamento rasteiro ao 2º poste (o Afonso efetua um autogolo devido a este movimento onde a bola passa entre o GR e o poste mais próximo). Muita dificuldade de alguns jogadores em ocupar o espaço correto durante o jogo, uns porque era a primeira vez que estavam a jogar futebol 11 ou porque tínhamos vários jogadores a jogar fora de posição.

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Defensivamente necessitamos subir linhas de pressão defensiva e melhorar a linha de fora-de-jogo. Melhor ocupação de espaços da linha ofensiva quando efetuamos pressão tendo como base o tentar direcionar o jogador com bola para a linha lateral para poder ser depois pressionado pelo medio e pelo lateral. Posicionamento defensivo de alguns atletas em relação a bola/atleta adversário. Ofensivamente visto não termos jogadores em quantidade, neste momento teremos de defender em bloco baixo e apostar na velocidade de 1/2 elementos. Torna-se indispensável trabalhar movimentos da lateral->zona interior de forma a baralhar marcações, algo que ainda não conseguimos fazer a um nível minimamente aceitável. Vários jogadores fogem do espaço que deveriam ocupar o que torna por vezes a saída de bola difícil.

- **Microciclo 4 (01/Out a 07/Out)**

**Objetivos:** Coordenação motora; organização ofensiva/defensiva - posicionamento; esquemas táticos e introdução dos esquemas táticos (lançamentos) em contexto de jogo em transição; força específica; velocidade específica; transição ofensiva e defensiva; finalização; treino específico guarda redes.

**Análise:** Verificou-se uma quebra motivacional nos atletas, face às três derrotas seguidas, fundamentalmente pelo número excessivo de golos sofridos. Tal desmotivação ampliada face ao pouco número de atletas que o plantel possui, originando sentimentos de receio em relação aos jogos do campeonato que se aproximam. Relativamente ao treino, alguns momentos de descontração e de certa forma divertidos, a fim de fomentar a coesão de grupo e de certa forma a motivação geral, tendo sempre como base o compromisso com os objetivos, o compromisso com a nossa missão. Observou-se uma melhor aprendizagem e execução dos princípios específicos defensivos melhorando toda a movimentação/ basculação defensiva bem como toda a ação cooperativa, na estratégia de utilização de uma defesa em linha, ou seja, “armadilha” de fora de jogo. Contudo, permanecem as dificuldades nos esquemas táticos defensivos (cantos e livres), concretamente no ataque à bola num primeiro e segundo momento. Atletas adotam uma postura muito passiva para aquilo que se pretende.

**Sem jogo.**

- **Microciclo 5 (08/Out a 14/Out)**

**Objetivos:** Melhoria dos aspetos coordenativos; relação com bola em contexto de jogos reduzidos; cobertura defensiva; posse de bola; esquemas táticos; treino de força específica; progressão e mobilidade, contenção e cobertura defensiva; atitude da equipa quando recuperação de bola, movimentação do avançado (transição ofensiva); colocação de bola em jogo rápida por parte do guarda redes e respetivo comportamento da equipa; movimentação/atitude defensiva (3v2) defesas e avançados; treino específico guarda redes.

**Análise:** Confirma-se um crescimento de motivação e de certa forma um aumento de vontade de treinar, contribuindo para tal um ligeiro aumento de atletas presentes no treino. Plantel começa efetivamente a perceber e compreender o nosso método de trabalho, aceitando e

questionando as diversas abordagens em treino, coadjuvando assim para um bem-estar grupal. O treino em si, segue na mesma direção daquilo que foi dito anteriormente, onde de uma forma geral os atletas apresentam total empenhamento em todas as tarefas realizadas. Embora se observe uma maior evolução em todo o processo defensivo.

#### **4º Jogo – Olivais Sul vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense FC**

**Aspetos positivos:** Uma primeira parte muito bem conseguida por parte da nossa equipa. Linhas muito juntas e segurança na circulação de bola. Conseguimos criar várias oportunidades para finalizar, não conseguindo marcar mais de um golo, mas notando-se uma clara evolução de jogo para jogo na criação de jogadas de finalização. Chegada dos médios de organização a zonas de finalização com mais facilidade. Nota-se um melhor à-vontade por parte dos atletas com o que lhes é solicitado mesmo quando jogaram fora da posição na qual se sentem mais a vontade. Uma linha defensiva com noção do fora-de-jogo e na qual já se notam coberturas defensivas e acima de tudo os jogadores a falarem uns com os outros. Um resultado que não reflete inteiramente o que foi o jogo, não estando em causa a derrota, mas claramente por números excessivos de acordo com o que conseguimos realizar em campo. Os jogadores antes do jogo escolheram o capitão para a época que irá iniciar, sendo o Manuel Vaz o escolhido. Foi igualmente escolhido outro capitão pela equipa técnica sendo o Ângelo Pais o escolhido.

**Aspetos negativos:** A partir do momento em que saímos em desvantagem no marcador torna-se imprescindível finalizar nas oportunidades que vamos dispondo. Neste jogo tivemos várias oportunidades para finalizar, mas que não aconteceu. Fisicamente os índices ainda não estão como gostaríamos fruto de várias ausências durante o período de preparação (treinos e jogos).

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Lançamentos laterais sem profundidade e largura por parte do extremo/avançado. Movimento contrário da defesa em vez de recuar termos de avançar e encurtar linhas para a colocação em fora de jogo. Espaço entre o medio defensivo e os dois médios de construção. Finalização.

## 8. Período Competitivo

### 8.1. Objetivos

Da mesma forma que no período preparatório, os objetivos definidos para o período competitivo foram divididos em dois grupos:

- Objetivos da equipa
  - consolidação o modelo de jogo;
  - Desenvolvimento das ações técnicas individuais: passe, receção, remate, cabeceamento, condução de bola, drible, desarme e interceção;
  - Desenvolvimento dos princípios específicos do ataque (progressão, cobertura ofensiva e mobilidade) e da defesa (contenção, cobertura defensiva e equilíbrio);
  - Potenciar a multilateralidade posicional;
  - Promoção da coesão grupal.
- Objetivos de resultado
  - Vencer o primeiro jogo;
  - Igualar o registo de vitórias da época anterior.

### 8.2. Avaliação Geral de Cada Microciclo

Do mesmo modo, a análise do período competitivo foi baseada conforme os mesmos critérios do período preparatório. Relembrando:

- Objetivos do microciclo: objetivo definido pela equipa técnica como aspetos a desenvolver e melhorar tendo em conta os aspetos a retificar analisados no último jogo realizado e capacidades a desenvolver/melhorar;
- Análise do microciclo: análise sobre o trabalho desenvolvido durante o microciclo, levando em conta os objetivos traçados, e se foram alcançados com sucesso;
- Avaliação do jogo correspondente ao microciclo:
  - Aspetos positivos: aspetos positivos apresentados pela equipa durante o jogo;
  - Aspetos negativos: aspetos negativos apresentados pela equipa durante o jogo;

- o Aspetos a retificar a curto prazo: aspetos identificados a serem trabalhados e retificados no microciclo seguinte.

Como exemplo, na figura 25, está apresentado um exemplo de um microciclo referente ao período pré-competitivo bem como a generalização das respetivas unidades de treino (figura 26, 27 e 28). Encontra-se ainda em anexo (II), a representação de uma unidade de treino deste mesmo período.





<div>  <div> <b>Escola de Futebol "Os Belenenses" Odivelas</b>  <b>Zambujalense Futebol Clube</b> </div>  </div>							
Mesociclo nº	-	Microciclo nº	-	Período	Competitivo	Nº de Treinos	3
Ciclo Semanal	-	Local	Zambujal	Hora	19H30 - 21H00	Volume	60' - 90'
Dia da Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino nº	-	<b>FOLGA</b>	-	<b>FOLGA</b>	-	<b>JOGO</b>	<b>FOLGA</b>
<b>Conteúdo</b> Volume » 60' a 65' Complexidade » ↓ Campo Pq - Méd 4v4 - 6v6 Reps » 1 - 8 Duração » 6' - 11' Recuperação » 1:1  » Recuperação específica; » Organização defensiva/ ofensiva (superioridade numérica).			Volume » 80' - 90' Complexidade » ↑ Campo Grd 5v5 - 7v7 Reps » 4 - 8 Duração » 3' - 6' Recuperação » 1:0,5  » Resistência específica; » Organização defensiva/ ofensiva (inferioridade/ igualdade numérica); » Esquemas táticos.		Volume » 60' - 75' Complexidade » ↓/ → Campo Pq - Méd 2v2 - 6v6 Reps » 3 - 5 Duração » 20" - 2' Recuperação » 1:5  » Velocidade específica; » Transição ofensiva/ defensiva; » Finalização.		

Figura 25. Microciclo padrão do período competitivo.




Escola de Futebol "Os Belenenses" Odivelas

Zambujalense Futebol Clube




Mesociclo nº	-	Microciclo nº	-	Período	Competitivo	Nº de Treinos	3
Ciclo Semanal	-	Local	Zambujal	Hora	19H30 - 21H00	Volume	60' - 90'
Dia da Semana	2ª Feira					Sábado	Domingo
Treino nº	-					<div>JOGO</div>	<div>FOLGA</div>
Conteúdo	Objetivos específicos	<div> <div>1. Passe / Receção com movimentação;</div> <div>2. Estabelecer ligações setoriais e intersectoriais;</div> <div>3. Movimentações setoriais e intersectoriais em função da bola.</div> </div>					
	Exercícios	<div> <div>1. Exercício de passe com deslocamento em triângulo;</div> <div>2. Exercício de passe com deslocamento com combinações diretas de 1-2;</div> <div>3. Organização Defensiva com bola a sair do meio campo: 6x6. Campo dividido em 3 setores. Ajustar posicionamento em função da bola (Laterais fecham dentro). Após recuperação de bola executa-se um passe em profundidade para contra-ataque;</div> <div>4. Organização Defensiva/Ofensiva bola a sair do GR: 6x6. Campo dividido em 3 setores. GR executa batimento de pontapé de baliza. Tentar ganhar 2ª bola e ajustar em função do portador da bola.</div> </div>					
	Observações	<div> <div>HIDRATAÇÃO – APÓS O 2º EXERCÍCIO E ENTRE OS RESTANTES EXERCÍCIOS.</div> <div>RECUPERAÇÃO ESPECÍFICA ATRAVÉS DA BAIXA COMPLEXIDADE E INTENSIDADE DE EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS DO JOGO (PASSE/RECEÇÃO).</div> </div>					

Figura 26. Exemplo de uma unidade de treino geral de segunda-feira, do período competitivo.



Escola de Futebol "Os Belenenses" Odivelas


Zambujalense Futebol Clube



Mesociclo nº	-	Microciclo nº	-	Período	Competitivo	Nº de Treinos	3
Ciclo Semanal	-	Local	Zambujal	Hora	19H30 - 21H00	Volume	60' - 90'
Dia da Semana	4ª Feira					Sábado	Domingo
Treino nº	-					JOGO	FOLGA
Conteúdo	Objetivos específicos	Fechar linhas de passe; Retirar a bola da zona de recuperação em profundidade e largura; Mudança de comportamentos aquando da perda de bola; Força específica.					
	Exercícios	1. Circuito de Força; 2. Campos dividido em 2. Aquando da recuperação de bola, equipa tem de colocar a bola no outro campo (Superioridades e inferioridades numéricas) e efetuar posse de bola; 3. Quadrado com apoios (2v2 dentro). 2 apoios de cada equipa fora do quadrado. Equipa que recupera a bola coloca no apoio e tenta finalizar, equipa que perde a posse de bola, efetua transição defensiva; 4. Quadrados (3 equipas). 2 equipas fora do quadrado 1 equipa dentro do quadrado. Equipas de fora do quadrado tentam trocar a bola entre si. A equipa dentro do quadrado tenta intercetar, se conseguirem, a equipa que perdeu a bola passa para transição defensiva dentro do quadrado; 5. Transição defensiva 1v1 (Remata vai defender).					
	Observações	HIDRATAÇÃO – APÓS 1º EXERCÍCIO E ENTRE O 3º E 4º EXERCÍCIO. AQUECIMENTO COM MOBILIZAÇÃO ESPECÍFICA PARA TRABALHO DE FORÇA.					


Figura 27. Exemplo de uma unidade de treino geral de quarta-feira, do período competitivo.





Escola de Futebol "Os Belenenses" Odivelas

Zambujalense Futebol Clube



Mesociclo nº	-	Microciclo nº	-	Período	Competitivo	Nº de Treinos	3
Ciclo Semanal	-	Local	Póvoa de Sto. Adrião	Hora	19h00 - 20h00	Volume	60' - 90'
Dia da Semana	6ª Feira					Sábado	Domingo
Treino nº	-					JOGO	FOLGA
Conteúdo	Objetivos específicos	1. Mudanças de comportamentos aquando da recuperação da posse de bola; 2. Exploração de espaços; 3. Velocidade específica.					
	Exercícios	1. Circuito de velocidade; 2. 3v4 (Os defesas ocupam as posições em campo 2 DC, 2 DL), jogadores defesas quando recuperam a bola terão de colocar a bola num dos flancos, a ser dado apoio pelo lateral ou algum avançado); 3. Exercido de finalização 2v1/3v2/4v3; 4. Exercício 2v0 com cruzamento sem oposição; 5. Exercício 2v1 ou 3v1 com cruzamento e finalização;					
	Observações	HIDRATAÇÃO – APÓS 1º E 3º EXERCÍCIO. AQUECIMENTO COM ALONGAMENOS BALÍSTICOS PARA PREPARAR O ORGANISMO PARA TRABALHO DE VELOCIDADE.					

Figura 28. Exemplo de uma unidade de treino geral de sexta-feira, do período competitivo.

De seguida, analisamos cada microciclo do respetivo período:

- **Microciclo 6 (15/Out a 21/Out)**

**Objetivos:** Melhoria dos aspetos coordenativos; relação com bola em contexto de jogos reduzidos; posicionamento relativo à posição da bola; rotinas em momentos de decisão nas situações de 1v1; treino de força específica; organização defensiva - movimentação defensiva (basculação em função da bola), ações ativas (pressão ao portador da bola) e passivas dos defesas bem como os seus timings, cobertura defensiva; organização ofensiva – movimentação dos avançados sem bola; treino de velocidade específica; movimentações ofensivas em situações de 3v2 e 3v1; transição ofensiva e defensiva; finalização.

**Análise:** Primeiro microciclo do período competitivo, pretendendo-se dar continuidade a tudo o que foi trabalhado até ao momento. Identificar possíveis lacunas dos vários momentos trabalhados. De uma forma geral todos os objetivos propostos foram cumpridos com sucesso, embora o último treino tenha ficado aquém do esperado, situação que se começa a verificar com alguma regularidade, sempre nos treinos de sexta-feira. Uma possível hipótese para este “fenómeno” parece ser o espaço onde é realizado o treino, visto ser mais pequeno que o habitual, e possuir um relvado sintético bastante deteriorado. A nível anímico, de uma forma geral o grupo tem demonstrado bons indícios.

**1ª Jornada: URD Sabuguense vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense FC**

(Falta de comparência do adversário).

- **Microciclo 7 (22/Out a 28/Out)**

**Objetivos:** Melhoria dos aspetos coordenativos; condução e relação com bola; treino de força específica; organização ofensiva (posse de bola - circulação de bola com devidas linhas de passe, das varias posições; apoio frontal do avançado - linha de passe frontal, movimentação

do avançado sem bola); transição ofensiva (movimentação do avançado e médios ala no momento da transição); otimizar reação/ velocidade de tomada de decisão, nos momentos de transição ofensiva e defensiva; organização defensiva (movimentação defensiva - basculação em função da bola); combinações e movimentações ofensivas no meio campo ofensivo e ultimo terço do terreno; finalização em situações de 1 v 0.

**Análise:** Início do microciclo após uma jornada onde o jogo não se concretizou por falta de comparência do adversário, ou seja, 3 pontos ganhos sem esforço que deixaram os atletas numa grande euforia, algo que tentamos minimizar pois o futebol não é isto e ainda para mais a próxima jornada será contra uma das melhores (senão a melhor), equipa do campeonato. Algo que não foi conseguido na totalidade, pois na sua maioria plantel encarou esta semana de treino de uma forma demasiadamente descontraída e até mesmo despreocupada com o ambiente de treino. Exercícios aplicados durante a semana, foram trabalhados de uma forma ligeira por parte dos atletas, ou seja, os objetivos ficaram um pouco aquém das expectativas. Positivamente identificou-se a movimentação e comunicação defensiva entre os defesas, em processo defensivo.

## **2ª Jornada: EF Belém Odivelas/Zambujalense FC vs. FC Outurela**

**Aspetos positivos:** Um jogo que se antevia complicado, nem que fosse pela estreia e pelo resultado que a equipa do Outurela obteve na primeira jornada (16-0), aliado ao fato de não termos disputado o nosso primeiro jogo. Tivemos 15 jogadores disponíveis, sem jogadores de cariz defensivo no banco de suplentes. Não houve equipa de arbitragem presente, pelo que o jogo foi arbitrado por um elemento nosso (Diogo Vieira) e por um elemento da equipa técnica do Outurela. A equipa entrou algo ansiosa (8 jogadores disseram estar ansiosos e nervosos no balneário). Optámos por iniciar o jogo num sistema tático de 1-4-3-3 e nos primeiros 20 minutos não conseguimos ter posse de bola. A partir dos 20 minutos equilibramos o jogo, fruto da alteração de sistema tático para 1-4-4-2 losango o que permitiu equilibrar o número de jogadores no meio campo, fazendo com que o resto da primeira parte fosse bastante equilibrado tendo a nossa equipa ligeira ascendente. Tivemos duas oportunidades de golo na primeira parte que não conseguimos finalizar e acabámos por ir para o intervalo a perder por 0-2. A segunda parte foi mais desnivelada, fruto do cansaço e das alterações que tivemos de efetuar. A equipa conseguiu ainda colocar duas bolas na barra adversária, mas não consegue finalizar. Os golos

adversários na 2ª metade da 2ª parte já surgem devido ao extremo cansaço da nossa linha recuada.

**Aspetos negativos:** Falta de intensidade nos setores do meio campo e avançados. Muito passivos nas disputas de bola onde os adversários saltavam sempre sozinhos e conseguiam receber, rodar e entregar a bola sem pressão. Fraca ocupação de espaços quer defensivamente quer ofensivamente. Incapacidade de rodar o centro do jogo e criar situações de finalização em número suficiente para poder ganhar o jogo. Após o apito final e quando nos dirigimos para o banco, 3 atletas estavam a dar toques na bola e a "brincar" com a mesma. Efetuamos uma pequena conversa com os atletas no relvado e mencionámos que era desagradável essa atitude quando nos dirigimos para a cabine estavam 2 atletas novamente a "brincar" com a bola.

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Um aspeto que é necessário tentar corrigir urgentemente é o compromisso dos atletas para com o jogo e para com os colegas. Corrigir aspetos elementares de ocupação de espaços e linhas de passe que estes atletas já deveriam ter pelo menos as noções "básicas".

- **Microciclo 8 (29/Out a 04/Nov)**

**Objetivos:** Melhoria dos aspetos coordenativos; condução e relação com bola; treino de força específica; posicionamento defensivo e ofensivo relativamente a bola e aos colegas; movimentação defensiva (basculação); movimentos ativos (pressão ao portador da bola), e passivos dos defesas, seus timings; Orientação corporal correta em função da bola e do adversário (organização ofensiva e defensiva, transição ata-def e def-ata); posicionamento defensivo; movimentações ofensivas; finalização; velocidade específica.

**Análise:** Equipa apresenta-se de forma geral desanimada face à fraca prestação no último jogo, e elevado número de golos sofridos. Situação passível de acontecer, devido à postura incorreta pela maior parte dos atletas no microciclo passado, algo que foi alertado em todos os treinos. O jogo desta jornada sabíamos que iria ser adiado, logo seria mais um fim de semana sem competição, algo que encaramos com desânimo, pois acreditados que estes atletas têm pouca “competição nas pernas” e fundamentalmente a parte psicológica destes, necessita de “competição”. Algo que nos deixam de certa forma tristes, foi assistir ao longo deste microciclo,

que poucos foram os jogadores que se preocuparam com a inexistência de jogo no fim de semana, inclusive a afluência aos treinos foi fraca. Assim sendo, os objetivos prescritos para esta semana, ficaram de certa forma afetados, além de que em todas as unidades de treino os exercícios tiveram de ser reformulados em virtude dos poucos atletas presentes nos treinos.

### **3ª Jornada: EF Belém Odivelas/Zambujalense FC vs. EF Belém Estádio (Jogo adiado e realizado a 19.12.2018)**

**Aspetos positivos:** Antes da análise ao jogo em si, destacar uma vez mais a presença de todos os jogadores que não puderam ser convocados, seja por lesão ou castigo, ao jogo. O espírito de grupo tem melhorado de semana para semana, evidente nas relações e nas conversas que os atletas trocam entre si. O jogo contra a congénere da EF Belém estádio vinha na melhor altura. A equipa estava motivada após o último jogo e estava com o desejo de efetuar um bom jogo e lutar pelos 3 pontos como ainda não tinha acontecido esta época. O jogo começou com os atletas muito seguros na troca e posse de bola o que denota uma continuidade em relação a um passado recente. Tínhamos para este jogo um objetivo claro de conseguir bascular rapidamente a bola e a equipa de forma a chegar o mais rápido possível ao extremo do lado contrário. Como temos vindo a trabalhar e a insistir no máximo de largura por parte dos extremos, conseguimos por várias vezes que os nossos extremos conseguissem encarar o 1x1 com o lateral adversário o que permitiu criar várias jogadas de perigo. A equipa chega ao intervalo a frente do marcador, sendo justíssima a vantagem por tudo o que a equipa efetuou. A equipa do Belém estádio tinha dois elementos bastante fortes no meio campo que conseguiam rapidamente sair da zona de pressão e colocar tanto na ala contrária como no avançado rapidamente. Devido a este facto sentimos a necessidade de ajustar a zona de pressão entre o Teixeira e os outros dois médios, passando a defender de uma forma diferente no meio campo de como estamos habituados, sendo que a equipa se adaptou bastante rápido. A equipa denota uma maior confiança aquando da posse de bola, tentando cada vez mais procurando os apoios com e sem bola ao invés de tentar aliviar a bola como primeira alternativa.

**Aspetos negativos:** Não houve grandes aspetos negativos neste jogo, sendo que se tivermos de apontar dois aspetos seriam as bolas paradas: Voltámos a sofrer um golo de bola parada devido

a falta de acompanhamento defensivo aquando de uma defesa homem-a-homem. O outro aspeto negativo é uma vez mais a finalização. Voltámos a denotar grandes dificuldades na finalização. Tivemos várias oportunidades para finalizar e garantir uma maior vantagem no resultado, mas continuamos a definir mal no momento da decisão.

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Finalização; abordagem das bolas paradas ofensivas e defensivas; movimentação do corpo aquando da bola coberta/descoberta;

- **Microciclo 9 (05/Nov a 11/Nov)**

**Objetivos:** Melhoria dos aspetos coordenativos; melhorar técnica individual (relação com bola, passe/ receção); posicionamento defensivo/ pressão defensiva; jogo posicional; força específica; organização ofensiva/ defensiva (movimentação ofensiva dos defesas laterais e avançados em superioridade numérica; movimentação defensiva dos defesas centrais no sistema tático com 3 DC em situações de inferioridade numérica; otimizar atletas no sistema tático 1-3-5-2 [missões individuais e coletivas]); transição ofensiva/defensiva em função do espaço; coesão grupal.

**Análise:** Primeiro treino teve um início atribulado, com excessiva descontração, desconcentração e tremenda falta de empenho por parte dos atletas, situação ao qual tivemos que intervir e reunir com a equipa durante o treino, tentar rever certos pontos comuns a todos nós (atletas, equipa técnica e pais), numa tentativa de os chamar a razão e encontrar um caminho que os conseguisse unir “num só”. Após o término deste mesmo treino, reunimos com os atletas e os pais, pretendendo criar um género de um “pacto” de compromisso entre os atletas, em frente aos seus pais, para de uma vez por todas encararem esta experiência com profissionalismo, atitude e determinação. Ao longo da semana de trabalho, começou-se a observar certas mudanças comportamentais, com alguns atletas a assumirem o papel de líder, a incentivar o resto do plantel, aumentando o empenho dos atletas nos exercícios. Empenho esse importantíssimo nesta fase, onde decidimos alterar o sistema tático principal para 1-3-5-2. Mudança encarada com positivismo pelo grupo, e há que salientar a boa dinâmica entre os 3 defesas centrais, relativamente à movimentação em função da bola (basculação), ocupação dos espaços, compensações defensivas, coordenação/ cooperação da manutenção da linha do fora de jogo e à comunicação entre estes e com os demais, em situação de jogo.

Tiago Caramelo

Relatório Final de Mestrado em Treino Desportivo - Futebol

#### **4ª Jornada: SU 1º Dezembro vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense FC**

**Aspetos positivos:** Os jogadores pareceram muito menos ansiosos do que anteriormente. A conversa que tivemos no início do microciclo poderá ter tido alguma influência, prova disso foi depois de nos juntarmos para efetuar o grito antes do início do jogo, os elementos que jogaram de início voltaram a juntar-se e a efetuar novamente um grito. Este gesto denota um maior sentido de grupo e de união do que aquele que vinha sendo apresentado. A primeira parte do jogo uma vez mais foi bastante boa e foi de longe os melhores 40 minutos que vimos os atletas jogar esta época. Unidos, sempre a comunicar e incentivar-se uns aos outros. Optamos por um bloco médio na pressão ao adversário, usando pela primeira vez um sistema de 3 centrais onde os atletas pareceram estar mais confortáveis. O adversário conseguiu marcar golo num erro de colocação de bola em jogo por parte do nosso guarda-redes, fazendo com que fôssemos para o intervalo a perder por 1-0. No entanto a equipa não merecia ir a perder para o intervalo. Na 2ª parte e fruto das mudanças que fomos efetuando e de algum cansaço a equipa foi abaixo. 3 erros do nosso guarda-redes deitaram por terra o empenho e tenacidade que os jogadores vinham a mostrar. Denota-se uma grande diferença técnica e tática entre os jogadores que por norma iniciam o jogo para os jogadores que ficam fora do 11 inicial. No entanto um grande salto qualitativo que a maioria dos atletas apresentaram. No final do jogo apresentavam-se algo desanimados pelo resultado, mas o que mais nos chamou a atenção foi o feedback por parte de um dos capitães quando estávamos a efetuar a primeira análise todos juntos no relvado antes de os atletas irem bater palmas aos pais, onde foi dito que para alguns existe a sensação que há atletas que não estão a dar o máximo. 2ª feira na análise ao jogo iremos abordar o assunto.

Ofensivamente estivemos bem a procurar como treinado o espaço nas costas dos laterais/centrais adversários. Os nossos avançados estiveram melhor a oferecer apoio frontal de forma a permitir a equipa avançar no terreno e a efetuar a primeira pressão ao jogador com bola. Defensivamente: na primeira parte consentimos 3 oportunidades de golo em 40 minutos, sendo o golo nasce de um remate de uma zona onde deveria estar o medio mais recuado, mas tinha acabado de sair para ser assistido. A equipa esteve excelente no capítulo defensivo enquanto mantivemos os jogadores habitualmente titulares e enquanto houve frescura física. Bem na pressão e a direcionar os adversários para a linha lateral.

**Aspetos negativos:** Ofensivamente continuamos a falhar oportunidades de golo claríssimas, sendo que neste jogo tivemos 3 oportunidades dentro da pequena área adversária que não conseguimos concretizar, sendo que ao invés o adversário sempre que tem a possibilidade de marcar por norma não falha. Alguns jogadores continuam com graves dificuldades posicionais, fruto também de por vezes terem unidades de treino com menos "dedicação". Defensivamente e á medida que a equipa ia ficando cansada começaram a existir espaços nomeadamente entre o ala e o central do mesmo lado, sendo que o centrar do meio já não conseguia efetuar a dobra. Com o cansaço deixamos de conseguir ligar o jogo na saída de bola, optando pelo pontapé longo.

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Capacidade tática de alguns jogadores necessita claramente de ser melhorada. Concentração e empenho nos treinos (ou por vezes a falta dele) influencia claramente a prestação nos jogos e é isto que temos tentado passar a alguns jogadores que teimam a não querer entender que tudo está interligado. Saída de um dos centrais a pressionar o avançado que recebe a bola é um aspeto igualmente a treinar.

- **Microciclo 10 (12/Nov a 18/Nov)**

**Objetivos:** Melhoria dos aspetos coordenativos; passe/ receção; posicionamento defensivo/ofensivo; movimentos defensivos/ofensivos; lances individuais/ superioridade defensiva e ofensiva; esquemas táticos (livres e cantos); resistência específica; organização ofensiva/ defensiva e transição def-ata/ ata-def (movimentação defensiva dos 3 DC em função do posicionamento da bola; apoio frontal dos avançados (linha de passe); passe/receção e deslocamento; otimizar atletas no sistema tático 1-3-5-2 [missões individuais e coletivas], em situação de jogo; finalização; coesão grupal; transições ofensivas/defensivas em função do espaço.

**Análise:** A primeira unidade de treino foi reajustada face aos acontecimentos no último jogo, onde optamos por um início de treino conjunto, com correção de diversos erros básicos observados durante o jogo. Procurou-se nesta dinâmica um exercício de certa forma mais analítico, contextualizando cada momento com situações do jogo. De uma forma geral este microciclo correu bem, acreditamos que na sua maioria, os objetivos que foram estipulados e alguns reajustados, foram alcançados. Destacar o aumento do empenho/ concentração dos

Tiago Caramelo

Relatório Final de Mestrado em Treino Desportivo - Futebol



atletas no treino, e ainda o compromisso defensivo, que está cada vez mais pronunciado no plantel, acompanhado pelo crescimento da competência/ eficiência defensiva do setor defensivo.

### **5ª Jornada: EF Belém Odivelas/Zambujalense FC vs. Casa Pia AC**

**Aspetos positivos:** Devido a continuarmos com poucos atletas para jogos optámos por um bloco mais baixo de forma a não termos de correr tanto e de forma a equipa não entrar tanto em fadiga rapidamente. Entrámos bem no jogo com segurança e fomos tendo algumas possibilidades de jogo. Uma primeira parte equilibrada que terminou com 0-0. Na segunda parte ao contrário dos outros jogos entrámos seguros e continuámos a ter posse de bola e oportunidades de golo, sem, no entanto, conseguirmos marcar. Sofremos 2 golos praticamente seguidos numa altura em que a equipa já se apresentava cansada. Numa jogada de contra-ataque conseguimos reduzir e ainda tivemos 2 jogadas com o nosso avançado isolado, não conseguindo, no entanto, marcar. A finalizar o jogo tivemos ainda um livre direto a entrada da área que não conseguimos converter em golo. A equipa demonstrou uma melhor capacidade física em relação aos últimos jogos juntamente com uma melhor concentração e compromisso em relação que lhes tem sido solicitado. Demonstaram um melhor espírito de grupo. Em relação ao jogo se há injustiça no futebol, este resultado foi uma delas.

**Aspetos negativos:** Duas lesões musculares (Afonso e Branquinho) que limitaram bastante o jogo e equilíbrio da equipa num momento fulcral do jogo. Seguimos com falhas de finalização que no final do jogo desequilibra o resultado a favor do adversário. Basculação e coberturas entre os jogadores do meio campo não funcionaram tão bem como no passado.

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Posicionamento defensivo dos jogadores do meio campo na basculação sem bola. Primeira pressão dos avançados de forma a dirigir o adversário para a linha.

#### **• Microciclo 11 (19/Nov a 25/Nov)**

**Objetivos:** Técnica Individual (passe e receção); finalização; posicionamento defensivo e ofensivo; jogo aéreo; força específica; organização ofensiva (movimentação ofensiva dos defesas laterais e avançados em superioridade numérica); organização defensiva

(movimentação defensiva dos defesas centrais no sistema tático com 3 DC em situações de inferioridade numérica); movimentação defensiva (basculação); movimentação dos avançados sem bola; otimizar movimentos dos defesas em situações de inferioridade numérica; otimizar movimentos dos atacantes em situações de superioridade numérica; coesão grupal; coordenação motora; transição ofensiva e defensiva em função da bola.

**Análise:** Após o ultimo jogo, onde efetivamente o grupo conseguiu um excelente desempenho, a todos os níveis, lutando até ao ultimo minuto por um resultado melhor para a equipa, sentimos que poderia ter sido o ponto de viragem nível anímico para todos os atletas, pois é uma variável que atualmente condiciona a maioria dos jovens atletas do nosso plantel, diminuindo a performance destes em jogo. Como citado em microciclos anteriores, o setor continua a demonstrar uma melhor capacidade na assimilação do conhecimento transmitido no treino e o que é treinado neste. As grandes dificuldades em jogo não são sentidas em treino.

#### **6ª Jornada: SC Sacavenense vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense FC**

**Aspetos positivos:** Estávamos à espera de um jogo difícil devido á capacidade técnica e tática que as equipas do Sacavenense normalmente apresentam, sendo que, no entanto, após o jogo que efetuamos na jornada anterior estávamos confiantes de conseguir efetuar uma boa exibição. Os atletas Salvador (festa de anos) e Ângelo Pais (dedo do pé inchado) não puderam comparecer a jogo. Como aspetos positivos tivemos muito poucos e se tivéssemos de destacar alguns teriam de ser individuais pois aspetos positivos coletivos não existiram. Relativamente aos aspetos individuais teríamos de destacar dois atletas que vêm a efetuar exibições regulares:

Bruno Patrício e João Teixeira.

**Aspetos negativos:** Não estávamos à espera de cometer tantos erros após a equipa ter vindo a melhorar de jogo para jogo e de treino para treino. Falhas no posicionamento defensivo da 1ª linha de pressão com os setores muito afastados entre si e sem comunicação entre os atletas. Falta de pressão ao jogador portador da bola fez com que os jogadores do Sacavenense pudessem quase sempre decidir a vontade. Falhas na cobertura defensiva e ao jogarmos com 3 centrais acontecia frequentemente os centrais juntarem-se bastante a uma das laterais, deixando o ala contrário a defender sozinho o extremo e lateral adversário. Falta de largura e profundidade que não tinham acontecido no último jogo sem conseguirmos aproveitar o espaço nas costas da defesa adversária como temos treinado. Falhas na reposição de bola em jogo

Tiago Caramelo

Relatório Final de Mestrado em Treino Desportivo - Futebol

especialmente por parte dos Guarda redes e nos lançamentos de linha lateral onde a equipa sente que tem de executar o mais rápido possível. Dos 10 golos sofridos 7 golos foram de bola parada o que denota os graves problemas identificados anteriormente sobre o posicionamento defensivo dos atletas nos esquemas táticos defensivos. Fraco compromisso defensivo por parte dos avançados. A equipa continua a apresentar graves índices de ansiedade e problemas graves para conter o nervosismo apesar do trabalho em termos psicológicos que temos vindo a desenvolver durante a semana.

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Posicionamento e compromisso defensivo nos esquemas táticos. Posicionamento ofensivo e defensivo relativamente ao posicionamento dos adversários e da bola, especialmente aquando da bola coberta/descoberta. Reação a perda da bola.

• **Microciclo 12 (26/Nov a 02/Dez)**

**Objetivos:** Técnica Individual (passe e receção); posicionamento defensivo e ofensivo; esquemas táticos (cantos e livres); força específica; movimentação defensiva (basculação); movimentação dos avançados sem bola; otimizar movimentos dos defesas em situações de inferioridade numérica; otimizar movimentos dos atacantes em situações de superioridade numérica; balanceamento tático dos jogadores em função da bola; movimentações ofensivas em situações de organização ofensiva; manutenção da linha do fora de jogo (defesa); quem/quando/como é feita a pressão individual; melhorar a coesão grupal. melhoria das capacidades coordenativas; transições ofensivas/defensivas em função do espaço; finalização.

**Análise:** Grupo surge esta semana psicologicamente afetado, visto que o jogo da última jornada não correu de todo como nós esperaríamos. Os objetivos propostos para este microciclo foram revistos e decidimos manter o tipo de exercícios, pois o que se observa em treino é uma disposição individual completamente diferente, da observada em jogo. Começamos então, a ponderar uma alteração no planeamento das unidades de treino, concretamente da complexidade dos exercícios aplicados no treino

**7ª Jornada: EF Belém Odivelas/Zambujalense FC vs. Real SC**

**Aspetos positivos:** Os aspetos positivos foram poucos. Prendem-se com:

1. O André Branquinho demonstrou uma vez mais que está bastante acima do Ricardo Ribeiro em termos de qualidade técnica e postura em campo. Evoluiu bastante desde que a época

começou. Bem a sair dos postes (apesar de ter hesitado no 2º golo onde poderia ter chegado a bola 1º que o adversário) e a sair aos cruzamentos.

2. O André Martins é o único jogador do plantel que consegue ter clarividência para serenar o jogo e quase sempre escolher a melhor opção. Fez um jogo bastante competente em todas as posições em que jogou. Ao efetuar um passe é dos poucos jogadores que procura imediatamente providenciar uma linha de passe e não ficar estático.

3. Voltámos a ter as primeiras oportunidades do jogo para marcar.

**Aspetos negativos:** Tudo nesta partida parece ter corrido mal, ações básicas de um jogo de futebol completamente inexistentes, demonstrando que este grupo tem grandes limitações no que concerne à iniciação do jogo de futebol. Em baixo citam-se as referidas ações, que simplesmente ou foram mal-executadas ou não existiram durante o jogo:

1. Contenção/ Cobertura Defensiva;
2. Progressão/ Desmarcações simples (e.g. 1-2 ou *overlap*);
3. Reação às segundas bolas;
4. Abordagem ofensiva/ defensiva às bolas altas, jogo de cabeça inexistente;
5. Marcação nos esquemas táticos defensivos;
6. Dobras ou compensações defensivas;
7. Posicionamento/ raio de ação conforme posição de cada jogador;
8. Postura/ comportamento durante do jogo com e sem bola.

Indubitavelmente, o desempenho ou os comportamentos mais complexos do jogo foram completamente uma nulidade durante a partida, como por exemplo na pressão à bola, nas transições ofensivas/ defensivas, na basculação posicional em função da bola, ou até mesmo na movimentação individual/ grupal em situações de ataque.

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Contenção/ cobertura defensiva; progressão/ desmarcações simples (e.g. 1-2 ou *overlap*); reação às segundas bolas; abordagem ofensiva/ defensiva às bolas altas, jogo de cabeça inexistente; marcação nos esquemas táticos defensivos; dobras ou

compensações defensivas; posicionamento/ raio de ação conforme posição de cada jogador; postura/ comportamento durante do jogo com e sem bola.

- **Microciclo 13 (03/Dez a 09/Dez)**

**Objetivos:** Técnica Individual (passe e receção, condução de bola; jogo aéreo); combinações ofensivas (1-2); desmarcações (*overlap*); pressão defensiva (movimento individual/ coletivo em situação de pressão); força específica; coesão grupal; coordenação motora; transição ofensiva/defensiva em função do espaço.

**Análise:** Atletas apresentam-se de uma nova derrota pesada, além disso foram cometidos imensos erros infantis. Neste microciclo decidimos finalmente diminuir a complexidade dos exercícios, apostando numa divisão do plantel entre o setor defensivo e ofensivo, nos exercícios de técnica individual. Apostamos em exercícios básicos no que se refere à técnica individual. Observamos que os atletas aceitaram bem e empenharam-se razoavelmente com esta divisão e com este género de exercícios, pois o plantel na sua grande maioria admite que têm grandes fragilidades em diversas ações individuais básicas do jogo de futebol. Tal facto se verifica, devido à falta de treino ou ao ineficiente treino que estes atletas sofreram aquando mais novos.

**8ª Jornada: SU Sintrense vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense FC**

**Aspetos positivos:** São poucos os aspetos positivos a retirar deste jogo. Mas uma razoável resposta à expulsão do nosso central, Nabais, e o consequente recuo do João Martins da posição 6 para central, fazendo com que a equipa não sofresse qualquer ataque da equipa adversária.

**Aspetos negativos:** Um jogo que não correu bem. A equipa demonstrou um nível muito baixo, para não dizer nulo, no que a atitude, compromisso e vontade diz respeito. Um jogo onde a equipa adversária mesmo sabendo-se movimentar e tendo bons elementos que os levam a conseguir uma boa circulação de bola, não tinha qualidade suficiente para colocar o desnível que houve na partida. Mesmo havendo alguns jogadores a quererem iniciar a construção de jogo e a praticar um futebol mais de posse e um ataque mais organizado, a maioria dos elementos, nomeadamente defensivos sempre que conseguiam ter bola era sempre pontapé para a frente e com pouco critério, mesmo depois de nós, equipa técnica, por diversas vezes dizermos para terem calma, levantar a cabeça e jogar a pelo menos 2 toques (receção orientada seguido

de passe com critério), isso não se verificou enviando a bola para onde estavam virados. Demonstraram bastantes dificuldades na contenção/ cobertura defensiva, na progressão/ desmarcações simples (e.g. 1-2 ou *overlap*), reação às segundas bolas, abordagem ofensiva/ defensiva às bolas altas, jogo de cabeça inexistente, marcação nos esquemas táticos defensivos (onde se verificou de novo vários golos por erros claros de marcação), posicionamento / raio de ação conforme posição de cada jogador, postura/ comportamento durante do jogo com e sem bola. O desempenho ou os comportamentos mais complexos do jogo foram completamente uma nulidade durante a partida, como por exemplo na pressão à bola, nas transições ofensivas/ defensivas, na basculação posicional em função da bola, ou até mesmo na movimentação individual / grupal em situações de ataque.

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Contenção/ cobertura defensiva; progressão/ desmarcações simples (e.g. 1-2 ou *overlap*); reação às segundas bolas; abordagem ofensiva/ defensiva às bolas altas, jogo de cabeça inexistente; marcação nos esquemas táticos defensivos; posicionamento/ raio de ação conforme posição de cada jogador; postura/ comportamento durante do jogo com e sem bola.

- **Microciclo 14 (10/Dez a 16/Dez)**

**Objetivos:** Técnica individual (passe e receção); posicionamento defensivo/ofensivo; movimentos defensivos/ofensivos; situações individuais / superioridade defensiva e ofensiva; esquemas táticos (livres e cantos); força específica; movimentação defensiva dos 3 DC em função do posicionamento da bola; apoio frontal dos avançados (linha de passe); coesão grupal; melhoria das capacidades coordenativas; transições ofensivas/defensivas em função do espaço.

**Análise:** No presente microciclo manteve-se a complexidade dos exercícios intermedia a baixa, continuando com a divisão do plantel em setor ofensivo e setor defensivo, em determinados exercícios, no seguimento ao bom empenho e aceitação dos atletas face a esta metodologia. Houve uma necessidade de tentar passar alguma pressão de vitória aos atletas, pois acreditamos que o adversário desta jornada pertencera ao “nosso campeonato”, tentando incentivar e incrementar nos jovens a vontade e atitude vencedora que falha muitas vezes, e que é vital para qualquer desporto. Acreditamos que a preparação motivacional dos atletas neste microciclo foi eficaz, esperando uma resposta positiva no jogo.

Tiago Caramelo

Relatório Final de Mestrado em Treino Desportivo - Futebol

### **9ª Jornada: EF Belém Odivelas/Zambujalense FC vs. At. Cacém**

**Aspetos positivos:** A equipa apresentou-se bastante ansiosa pelo facto de ir defrontar uma equipa que no plano teórico poderia estar ao seu alcance. O aquecimento não correu da melhor maneira, com bastantes desconcentrações o que poderia antever algum nervosismo e ansiedade. Devido às diversas ausências (2 atletas lesionados, um atleta castigado e um atleta fora por opção) tivemos de alterar a dupla de centrais que teríamos em mente apresentar neste jogo (João Martins e Ângelo Pais), pelo que tivemos de colocar um defesa central a jogar como defesa direito (Bruno Patrício). A equipa iniciou o jogo de forma algo intranquila, tentando chegar rapidamente a zona ofensiva, mas sem grande critério no passe. A partir dos 10 minutos de jogo tomámos conta do mesmo, contribuindo para isso pela primeira vez esta época o facto de termos 2 extremos que procuraram oferecer profundidade e largura ao jogo e não hesitando aquando de situações de 1x1. A juntar ao facto anterior, neste jogo, tivemos a capacidade de segurar a bola e optar no meio campo pelo critério que nos faltou em alguns jogos, contribuindo para isso o enorme jogo que o André Martins efetuou, culminado por 1 gol e outro que poderia ter marcado. A equipa conseguiu assim uma vitória que cremos ter sido bastante importante para o desenvolvimento destes atletas.

**Aspetos negativos:** A falta de controle emocional e do jogo quando estávamos em superioridade numérica e no marcador foi gritante. Após uma grande primeira parte, a 2ª parte foi bastante abaixo das nossas expectativas, possibilidades e do que tínhamos projetado ao intervalo. Os atletas relaxaram bastante, o que com outro adversário poderia ter sido problemático. Fizemos transparecer esse facto aos atletas mal o jogo acabou. A equipa tem de crescer em termos emocionais o que fará com que a qualidade do jogo também aumente. Existem erros que nunca deveriam acontecer em jogadores do escalão de Juvenis, que denotam uma preparação que não foi adequada de grande parte destes atletas, sendo que a falta de cultura tática é o expoente máximo. O último aspeto negativo prende-se com a finalização. Uma vez mais dispusemos de numerosas oportunidades de finalização e voltamos a pecar no momento da decisão, sendo que várias oportunidades foram desperdiçadas em momentos de 1x0.

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Capacidade de circulação de bola no meio campo adversário. Controle de ansiedade de forma a controlar os diversos momentos do jogo.



Incapacidade de jogar com o GR de forma a equipa poder serenar e reorganizar o jogo.  
Finalização

- **Microciclo 15 (17/Dez a 23/Dez)**

**Objetivos:** Técnica individual (passe e receção); posicionamento defensivo/ ofensivo; movimentos defensivos/ofensivos; situações individuais/ superioridade defensiva e ofensiva; esquemas táticos (livres e cantos); força específica; coesão grupal; melhoria das capacidades coordenativas; transições ofensivas/defensivas em função do espaço.

**Análise:** Um microciclo diferente do que então foi planeado até ao momento, visto que o jogo seria a meio da semana (dia 19 de dezembro, quarta-feira, pelas 20h00), motivado pelo adiamento da 3ª jornada do campeonato. Decidimos realizar dois treinos antes do jogo, o primeiro na segunda-feira maioritariamente conjunto, não executando a divisão do plantel por setores. Já o treino antecedente ao jogo (terça-feira), optamos por um treino “especial”, na piscina, com o objetivo de aumentar a criação do sentimento de “equipa/grupo”, espírito de grupo, de união, bem como, tentar uma descompressão de cada atleta. Cremos que esta semana foi um sucesso, no sentido do alcance dos objetivos traçados.

**Sem jogo.**

**Microciclo 16 (24/Dez a 30/Dez)**

**Objetivos:** Coesão grupal; fomentar relação pai/atleta no contexto desportivo; dar a conhecer métodos utilizados aos pais dos atletas; melhoria das capacidades coordenativas; transição ofensiva/defensiva em função do espaço.

**Análise:** Devido ao provável reduzido número de atletas neste microciclo, face à paragem de Natal, optamos por efetuar um treino com os pais, festejando inclusive esta época festiva. Tendo apenas duas unidades de treino este microciclo, e não havendo jogo, a complexidade e intensidade exigida aos atletas foi reduzida. O número de pais presente no treino “conjunto pai e filho”, ficou aquém das expectativas, contudo acreditamos que o propósito foi corretamente transmitido, e os presentes disfrutaram e divertiram-se com a experiência.



**Sem jogo.**

- **Microciclo 17 (31/Dez a 06/Jan)**

**Objetivos:** Força específica; organização defensiva (movimentação defensiva - basculação em função da bola); organização ofensiva (movimentação dos avançados sem bola, linhas de passe frontais [avançados]; finalização em contexto de 1vs.1 e 1vs.0 com perseguição; finalização em contexto de 1vs.0 e 2vs.1; melhoria das capacidades coordenativas.

**Análise:** Microciclo apenas com dois treinos, sendo o reinício dos treinos após paragem de Natal, com poucos atletas ainda no primeiro treino. Como já mencionado antes, este grupo “sofre” com as paragens no campeonato e/ou dos treinos, isto porque aquando o recomeço destes, os atletas apresentam fracos indícios de empenho, de intensidade, sobretudo de concentração e motivação para a atividade desportiva. Conclui-se então, que foi um microciclo negativo face ao alcance dos objetivos propostos, no sentido da pouca afluência dos atletas e da atitude apresentada em treino dos mesmos.

**10ª Jornada: FC São Pedro vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense FC**

**Aspetos positivos:** Poucos aspetos positivos saíram deste jogo. Se nos últimos dois jogos demos vários passos em frente na evolução destes atletas (pelo menos aparente), neste jogo demos vários passos atrás. Algumas ausências tiveram bastante impacto na maneira da equipa jogar e a falta de jogadores para efetuar substituições quando vários atletas estavam visivelmente fatigados teve igualmente impacto até porque tivemos de colocar vários jogadores a jogar fora das suas posições habituais. Os dois Guarda-Redes estiveram em bom plano e seguros, sendo o grande destaque do jogo do nosso lado.

**Aspetos negativos:** A equipa vinha de dois jogos bastante intensos e disputados, o que nos poderia fazer encarar este jogo com otimismo. A semana de treinos não correu pelo melhor, tendo vários jogadores ausentes e mais desconcentração do que o normal nas unidades de treino. Fomos para este jogo com apenas 14 atletas (de entre os quais 2 eram Guarda Redes), o que limita bastante tanto a construção do 11 inicial como a gestão do mesmo durante a partida. A juntar aos poucos atletas disponíveis, tivemos 3 atletas que saíram lesionados pelo que não

tivemos, a partir de um certo momento, ninguém disponível para substituir. Tivemos uma vez mais as primeiras oportunidades de golo (duas oportunidades isoladas com o GR adversário e um livre, onde colocamos 2 bolas na barra da baliza adversária) e não conseguimos concretizar. Falhas de aproximação a bola aquando da receção de um passe. Falhas no posicionamento defensivo nas bolas paradas. Falhas na cobertura defensiva do central ao lateral. Falta de profundidade e largura dada pelos extremos. Jogo posicional sem bola dos 3 jogadores do meio campo com falhas na ocupação dos espaços, nomeadamente com falha da cobertura do medio mais afastado da bola. A jogar em superioridade nos últimos 20 minutos a equipa recuou sem motivo aparente. Falta critério e bases de futebol a maioria destes atletas. Falta de agressividade;

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Bolas paradas defensivas; rotação nas coberturas dos jogadores do meio campo; comunicação; marcação de livres diretos.

- **Microciclo 18 (07/Jan a 13/Jan)**

**Objetivos:** Técnica individual (passe/ receção); posicionamento (posicionamento defensivo e ofensivo; movimentações defensivas e ofensiva; bolas paradas (cantos e livres); força específica; progressão e mobilidade, contenção e cobertura defensiva; atitude da equipa quando recuperação de bola, movimentação do avançado (transição ofensiva); colocação de bola em jogo rápida por parte do guarda redes e respetivo comportamento da equipa; movimentação/atitude defensiva (3v2) defesas e avançado.

**Análise:** Breve conversa no balneário sobre as unidades de treino antes do início dos treinos, com o objetivo de fazermos uma Análise ao jogo efetuado no sábado anterior, pontos fortes e fracos da equipa. Continuação do trabalho motivacional de todos atletas, além do alerta para as situações que podem acontecer no jogo e levar preparadas várias situações e cenários possíveis de acontecer. Com isso incutir nos atletas que com trabalho, dedicação, motivação e união, é perfeitamente possível “lutar” com qualquer equipa.

**11ª Jornada: EF Belém Odivelas/Zambujalense FC vs. Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide**

**Aspetos positivos:** Assim como no último jogo, foram poucos os aspetos positivos que saíram neste jogo. Mais uma vez tivemos duas oportunidades claras de golo, nos momentos iniciais do jogo, não conseguindo aproveitar as mesmas mais uma vez.

**Aspetos Negativos:** Alertámos inúmeras vezes para o facto de o adversário ter um trio atacante muito rápido e a equipa tentar sempre tirar benefício disso através de um jogo de bola longa e para as costas da nossa defesa, além dos lances de 1-2 na linha lateral. Não conseguido a equipa tirar proveito destas indicações a nível defensivo, sofrendo todos os golos neste tipo de lances descritos.

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Bolas paradas defensivas, rotação nas coberturas dos jogadores do meio campo e comunicação setorial e entre setores.

- **Microciclo 19 (14/Jan a 20/Jan)**

**Objetivos:** Relação com bola; Melhoria dos aspetos coordenativos; posicionamento relativo a posição da bola; proporcionar momentos de decisão em 1x1; força específica; movimentação defensiva (basculação em função da bola); movimentos ativos (pressão ao portador da bola), e passivos dos defesas, seus timings; movimentação dos avançados sem bola; coberturas defensivas; otimização capacidades físicas de velocidade; dotar/ melhorar capacidade de mudança comportamental aquando recuperação/ perda da posse de bola (transição ofensiva e defensiva).

**Análise:** Grupo surge esta semana psicologicamente afetado, visto que o jogo da última jornada não correu de todo como nós esperaríamos. Os objetivos propostos para este microciclo foram revistos e decidimos voltar às dinâmicas de exercícios menos complexos, face o excessivo número de erros básicos, observados no último jogo. Além do que a realidade observada em treino é completamente diferente da observada em jogo. Começam-se a sentir frustrações de alguns atletas, face à incapacidade da equipa, ou até mesmo à falta de qualidade e intensidade de alguns elementos.

## **12ª Jornada: Belenenses SAD vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense FC**

Jogo não terminou por motivos meteorológicos.

- **Microciclo 20 (21/Jan a 27/Jan)**

**Objetivos:** Coordenação motora; organização defensiva; passe/ receção; cruzamento; jogo aéreo; situações de inferioridade numérica ofensiva e defensiva, situações de superioridade numérica ofensiva e defensiva; situações de igualdade numérica (1V1 corredor lateral); finalização; força específica; transição ofensiva; otimizar atletas no sistema tático 1-4-1-2-2-1 [1-4-3-3] (missões individuais e coletivas); velocidade específica; organização ofensiva e defensiva.

**Análise:** No presente microciclo manteve-se a complexidade dos exercícios intermedia a baixa, em determinados exercícios. Houve uma necessidade de tentar perceber a frustração de alguns atletas, algo que se começa a denotar com maior intensidade, o que poderá ser prejudicial no processo de ensino-aprendizagem. Acreditamos que a preparação motivacional dos atletas neste microciclo foi eficaz, esperando uma resposta positiva no jogo.

**13ª Jornada: EF Belém Odivelas/Zambujalense FC vs. GS Carcavelos**

**Aspetos positivos:** Após um resultado negativo de 0-9, não poderá haver muitos aspetos positivos. Salientar a disponibilidade e atitude dos jogadores que tivemos disponíveis (João Teixeira não pôde ir a jogo devido a se ter sentido indisposto durante a noite). A equipa entrou bem no jogo, tentando efetuar circulação de bola, conseguindo na primeira metade do jogo conseguir apresentar largura e profundidade no jogo ofensivo.

**Aspetos negativos:** Defensivamente foi o jogo menos conseguido até a data. Poderemos explicar com as diversas ausências que tivemos, sendo que, os jogadores disponíveis poderiam e deveriam ter realizado uma exibição mais conseguida. Uma vez mais o espaço concedido aos avançados da equipa contrária, onde os apoios frontais foram sempre efetuados sem qualquer pressão da nossa parte, tornaram-se determinantes nos primeiros golos sofridos. Laterais a fechar demasiado dentro e sem o apoio defensivo dos nossos extremos, originou que os extremos contrários conseguissem efetuar a receção de bola sem qualquer pressão e pudessem encarar o 1x1 em progressão. Sofremos um golo de canto, num jogo onde passámos a defender a zona, devido a uma vez mais aparecer um adversário sozinho e sem qualquer marcação dentro

da pequena área, apesar de termos trabalhado estes lances insistentemente. Incapacidade dos nossos avançados de segurarem a bola de forma a permitir a equipa subir no terreno.

**Aspetos a retificar a curto prazo:** A disposição tática dos atletas no momento de organização defensiva e transição ofensiva continua a ser um dos aspetos com necessidade de maior atenção. Falta de comunicação entre os atletas. Ligação intersetorial e intrasetorial.

- **Microciclo 21 (28/Jan a 03/Fev)**

**Objetivos:** Capacidades coordenativas; finalização; organização ofensiva; organização defensiva; bolas paradas (cantos e livres); movimentação defensiva (basculação); movimentos ativos (pressão ao portador da bola), e passivos dos defesas, seus timings; orientação corporal correta em função da bola e do adversário; balanceamento tático dos jogadores em função da bola; movimentações ofensivas em situações de organização ofensiva; manutenção da linha do fora de jogo (defesa); quem/quando/como é feita a pressão individual; velocidade específica.

**Análise:** Breve conversa no balneário sobre o jogo não concluído que tivemos durante o microciclo anterior, analisando os pontos fortes e fracos. Análise dos objetivos individuais e coletivos. Efetuadas algumas questões aos atletas sobre esses mesmos aspetos. Destacar o decréscimo do empenho/ concentração de alguns atletas no treino, situação que poderá estar relacionada com a frustração que alguns elementos começam a sentir devido às excessivas más exibições da equipa, juntando com o pouco compromisso de alguns atletas. Compromisso esse que marca a pouca afluência ao treino, o que dificulta a conclusão com eficácia dos objetivos propostos, pois o plantel é demasiado reduzido para um plantel de futebol 11.

**14ª Jornada: SF Damaiense vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense FC**

**Aspetos positivos:** A equipa entrou bastante bem na partida apesar da alteração do sistema tático e das diversas ausências. Optámos por jogar em 1-3-5-2, com um dos centrais a efetuar uma marcação individual ao avançado contrário. Conseguimos num primeiro momento efetuar uma circulação segura da bola o que não permitiu grandes situações de golo a equipa adversária. Tínhamos solicitado que as movimentações dos avançados fossem efetuadas a vez, isto é, aquando de um deslocamento frontal para oferecer uma linha de passe frontal por parte de um dos avançados, que o outro avançado efetuasse uma movimentação de rutura no sentido do

espaço deixado livre pelo outro avançado. Desta forma conseguimos colocar um dos avançados em situação de finalização que não foi aproveitada. Outro aspeto positivo foi a marcação individual que optámos por fazer ao avançado adversário de onde não surgiu qualquer lance de perigo. Destacar que dos quatro golos sofridos nenhum foi no seguimento de bolas paradas, situação na qual até ao momento temos sofrido bastantes golos.

**Aspetos negativos:** Um aspeto negativo prende-se pela pouca quantidade (15) de jogadores disponíveis para a partida o que começa a ter um impacto bastante negativo na prestação da equipa e no ambiente a volta da mesma. Neste jogo as substituições que efetuamos foram sempre retirando qualidade ao jogo da equipa, fruto da capacidade dos jogadores que tínhamos disponíveis no banco de suplentes. Relativamente aos aspetos técnico-táticos, continuamos a comunicar bastante pouco. O primeiro momento de pressão efetuado pelos avançados e médios centro está longe de ser satisfatório. Tivemos os setores bastante afastados uns dos outros e assim torna-se bastante complicado não consentir perigo nas transições defensivas. Tivemos novamente 3 ocasiões de golo claríssimas que não conseguimos concretizar, sendo que uma vez mais poderia ter contribuído para uma maior confiança por parte da nossa equipa. Existem jogadores que a nível de entrega e dedicação não estão claramente à altura dos restantes, o que em jogo por vezes faz com que existam situações de atrito entre os atletas.

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Comunicação. Movimentação das primeiras e segundas linhas de pressão á saída de bola do adversário. Movimentação dos centrais que ficam livres e terão de proporcionar largura defensiva no jogo. Profundidade dos alas que normalmente é nula bem como a saída na pressão do corredor lateral.

- **Microciclo 22 (04/Fev a 10/Fev)**

**Objetivos:** Capacidades coordenativas; organização ofensiva (movimentação ofensiva dos defesas laterais e avançados em superioridade numérica) e defensiva (movimentação defensiva dos defesas centrais no sistema tático com 3 DC em situações de inferioridade numérica); posicionamento defensivo e ofensivo em cantos e livres; jogadas pré-definidas; força específica; organização defensiva; organização ofensiva; otimizar atletas no sistema tático 1-4-1-2-2-1 [1-4-3-3] (missões individuais e coletivas); transição ofensiva/defensiva em função do espaço; coesão grupal.

**Análise:** Breve conversa no balneário sobre o jogo que tivemos durante o microciclo anterior, analisando os pontos fortes e fracos do jogo anterior. Face ao decréscimo da motivação de alguns atletas, optamos por reforçar o bom desempenho preconizado pela equipa na primeira parte do último jogo, na tentativa de criar alguma corrente de motivação que contagiasse o grupo. Um considerável melhoramento nos aspetos psicológicos e comportamentais de toda a equipa, mostrando mais atenção e concentração, na execução dos exercícios e nos feedbacks dados antes e durante os exercícios.

### **15ª Jornada: EF Belém Odivelas/Zambujalense FC vs. ADCEO**

**Aspetos positivos:** Na abordagem a este jogo solicitámos a nossa equipa que jogasse em constante largura, tendo como ideia inicial a procura da profundidade nas costas da defesa adversária, procurando os nossos dois extremos, ao mesmo tempo que procuramos através do apoio frontal do nosso avançado abrir espaço entre os centrais adversários. Entrámos bastante bem no jogo, seguros no passe e foram havendo oportunidades de finalização para as duas equipas. O jogo tornou-se bastante físico, nem sempre bem jogado. Tivemos, ao contrário de outros jogos, discernimento na primeira fase de construção o que permitiu ter bastante critério na saída de bola, fruto da "obrigação" que foi imposta, de termos de sair a jogar pelo João Teixeira ou André Martins. Um jogo onde dispusemos de mais remates, cantos e livres que o adversário, pelo que o resultado é bastante curto pelo que aconteceu, até porque o golo da derrota foi sofrido ao minuto 78' na marcação de uma grande penalidade. O fato de podermos contar com o Henry Lima e o Salvador Alves acrescenta bastante qualidade ao nosso jogo.

**Aspetos negativos:** A incapacidade de manter a vantagem por mais tempo fez com que a equipa perdesse a tranquilidade com que estava no jogo, passando de seguida por alguns momentos de alguma desconcentração. A procura do espaço na profundidade, nem sempre foi aproveitado da melhor maneira. Acompanhamento dos extremos aos laterais contrários, tem sido das maiores falhas que temos verificado.

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Cobertura e permutas defensivas entre os laterais e centrais. Capacidade de finalização. Entendimento ofensivo entre os extremos e o avançado centro.

- **Microciclo 23 (11/Fev a 17/Fev)**



**Objetivos:** Técnica Individual (passe e receção); posicionamento defensivo e ofensivo; esquemas táticos (cantos e livres); força específica; movimentação defensiva (basculação); movimentação dos avançados sem bola; otimizar movimentos dos defesas em situações de inferioridade numérica; otimizar movimentos dos atacantes em situações de superioridade numérica; balanceamento tático dos jogadores em função da bola; movimentações ofensivas em situações de organização ofensiva; manutenção da linha do fora de jogo (defesa); quem/quando/como é feita a pressão individual; melhorar a coesão grupal; melhoria das capacidades coordenativas; Transições ofensivas/defensivas em função do espaço; finalização.

**Análise:** Breve conversa no balneário sobre o jogo que tivemos durante o microciclo anterior, analisando os pontos fortes e fracos do jogo anterior. Mais uma vez e repetindo a dinâmica do microciclo anterior, decidimos continuar em focar os pontos positivos do último jogo, onde a equipa se apresentou determinada e concentrada, lutando até ao fim por um resultado melhor, indo ao encontro daquilo que os atletas pretendiam, a vitória. De uma forma geral esta semana foi satisfatória de acordo com os diversos objetivos propostos, embora a desconcentração de alguns atletas afetou de alguma a eficácia de determinados exercícios.

### **16ª Jornada: EF Belém Odivelas/Zambujalense FC vs. UDR Sabuguense**

**Aspetos positivos:** Este jogo vinha no seguimento de uma boa exibição por parte da nossa equipa, pelo que perspectivávamos a possibilidade de efetuar novamente uma boa exibição, independentemente do resultado final. O jogo começou bastante dividido, com a disputa de bola a acontecer nomeadamente no centro do terreno. Começamos o jogo a tentar procurar as costas da defesa contrária, sobretudo através do nosso extremo direito. A primeira parte acabou com a nossa equipa a perder por uma bola a zero, quando tivemos mais remates e mais cantos, juntamente com mais oportunidades claras de golo (tivemos o nosso extremo isolado frente a frente com o GR adversário). Enquanto tivemos capacidade física, estivemos dentro do jogo, tentando que a circulação de bola no momento da nossa transição ofensiva, passasse sempre pelo João Teixeira ou pelo André Martins, tentando oferecer mais qualidade na saída de bola. Como referido a ideia seria tentar colocar a bola nas costas da defesa contrária através de movimentos interiores por parte dos nossos extremos, tentando baixar o avançado, no apoio frontal de forma a arranjar espaço e arrastar um defesa central contrário.



**Aspetos negativos:** A reação à perda da bola continua a ser um grande problema. Fraca ocupação de espaços quando estamos a defender na zona do meio campo. Este défice torna-se ainda mais notório quando tentamos pressionar alto, abrindo a equipa muito espaço entre setores, sendo fácil ao adversário ultrapassar a nossa primeira zona de pressão. Pouca lateralização do jogo, tentando muitas vezes e abusivamente o jogo pelo corredor central. Falhas na finalização continuam a não permitir a equipa manter-se dentro dos resultados.

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Ocupação de espaços e zonas de pressão. Procura do jogo exterior. Melhoria da comunicação e jogo com o GR.

- **Microciclo 24 (18/Fev a 24/Fev)**

**Objetivos:** Capacidades coordenativas; finalização; organização ofensiva; organização defensiva; bolas paradas (cantos e livres); força específica; organização defensiva; organização ofensiva; transição ofensiva/defensiva; otimizar atletas no sistema tático 1-4-1-2-2-1 [1-4-3-3] (missões individuais e coletivas); velocidade específica; transição ofensiva/defensiva em função do espaço; coesão grupal.

**Análise:** Breve conversa no balneário sobre o jogo que tivemos durante o microciclo anterior, analisando os pontos fortes e fracos do jogo anterior. Equipa apresentou-se esta semana com a motivação demasiadamente fragilizada face desempenho no último jogo, onde não correu de todo com aquilo que pretendíamos. Além do mais, é uma semana de trabalho onde os atletas deveriam estar tranquilos e concentrados, pois o próximo jogo é contra a equipa mais forte do campeonato, o que poderá ser um tremendo desastre psicológico para os atletas, se o jogo correr mal, aumentando assim a frustração do grupo, podendo promover um clima desfavorável de treino. Este microciclo fica marcado pela fraca afluência aos treinos, o que mais uma vez colocou em causa o alcance dos objetivos propostos.

### **17ª Jornada: FC Outurela vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense FC**

**Aspetos positivos:** Evidenciar apenas a prestação dos nossos guarda-redes André Branquinho e Ricardo Ribeiro bem como a atitude positiva e trabalhadora do Bernardo Rodrigues, Henry Lima e João Caçador

**Aspetos negativos:** Um jogo em que tivemos imensas falhas a nível posicional, com jogadores perdidos em campo. Um jogo em que o adversário marcou 10 golos e desses golos 8 foram com bolas para as costas da nossa defesa encarando o nosso GR, dificultando assim a vida deste ao longo de todo o jogo. Na maioria do tempo, não conseguimos sair a jogar, apenas nos 5 minutos iniciais, conseguimos efetuar dois remates, contudo de longa distância, e onde conseguimos efetivamente sair a jogar com alguma qualidade.

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Ocupação de espaços e zonas de pressão. Procura do jogo exterior. Melhoria da comunicação e jogo com o GR. Jogo ofensivo (transições e ataque organizado). Jogo aéreo. Primeira abordagem às bolas perdidas (individualmente).

- **Microciclo 25 (25/Fev a 03/Mar)**

**Objetivos:** Capacidades coordenativas; finalização; organização ofensiva; organização defensiva; bolas paradas (cantos e livres); força específica; organização defensiva; organização ofensiva; transição ofensiva/defensiva; otimizar atletas no sistema tático 1-4-1-2-2-1 [1-4-3-3] (missões individuais e coletivas); coesão Grupal.

**Análise:** A primeira unidade de treino foi reajustada face aos acontecimentos no último jogo, onde optamos por um início de treino conjunto, com correção de diversos erros básicos observados durante o jogo. Procurou-se nesta dinâmica um exercício de certa forma mais analítico, contextualizando cada momento com situações do jogo. De uma forma geral este microciclo correu bem, acreditamos que na sua maioria, os objetivos que foram estipulados e alguns reajustados, foram alcançados. Contudo começa-se a notar alguma inassiduidade de alguns atletas.

**Sem jogo.**

- **Microciclo 26 (04/Mar a 10/Mar)**

**Objetivos:** Controlo de bola; posicionamento defensivo/ ofensivo (situações diversas); finalização; bolas paradas; força específica; transição defensiva/ofensiva; finalização; velocidade específica; posse de bola.

**Análise:** Após uma semana sem competição e como mencionado anteriormente, este grupo não pode ter um hiato que de uma forma estranha, atrapalha o processo ensino-aprendizagem, sejam eles de treino ou jogo. Isto porque aquando o recomeço destes, os atletas apresentam fracos indícios de empenho, de intensidade, sobretudo de concentração e motivação para a atividade desportiva. Conclui-se então, que foi um microciclo negativo face ao alcance dos objetivos propostos, no sentido da pouca afluência dos atletas e da atitude apresentada em treino dos mesmos.

### **18ª Jornada: EF Belém Estádio vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense FC**

**Aspetos positivos:** Poucos aspetos a frisar neste jogo, apenas a entrega e intensidade dos laterais Afonso e Caçador, sempre que estiveram em jogo, não só no processo defensivo, mas também na profundidade e largura que ofereciam à equipa no momento do ataque, incessáveis.

**Aspetos negativos:** Primeiramente frisar que os atletas entraram para este encontro demasiadamente descontraídos e pouco focados naquilo que seriam as indicações passadas. Além de que todo o grupo foi alertado para os possíveis facilitismos face à vitória (sofrida), na primeira volta do campeonato, ainda assim, a maioria dos atletas entrou como se o jogo já estivesse ganho antes de o disputarem. Mais uma vez as primeiras oportunidades de golo e não conseguimos concretizar, erros de aproximação a bola aquando da receção de um passe, erros no posicionamento defensivo nas bolas paradas, erros no momento de decisão dos defesas no momento de saída de bola a partir do guarda redes, onde a velocidade de execução foi demasiadamente lenta, sem movimentações ofensivas na tentativa de desequilibrar a defesa do adversário (sobretudo na primeira parte). atletas muito apáticos, sobretudo nos momentos de organização ofensiva e transição ofensiva, de futebol a maioria destes atletas. Na segunda-parte a equipa não existiu simplesmente. defensivamente não foi capaz de anular o processo ofensivo do adversário, muito por culpa do espaço entre setores, e ofensivamente equipa optou erradamente por centralizar/ interiorizar o jogo, dificultando todos os processos ofensivos face a aglomeração de atletas naquela zona. A falta de intensidade e agressividade em praticamente todo o encontro.

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Movimentação ofensiva no momento de saída de bola pelo guarda redes; comunicação; ligação setorial e intersetorial; livres e cantos defensivos.

- **Microciclo 27 (11/Mar a 17/Mar)**

**Objetivos:** Controlo de bola; posicionamento defensivo/ ofensivo (situações diversas); finalização; bolas paradas; força específica; transição defensiva/ofensiva; finalização; velocidade específica; posse de bola.

**Análise:** Após uma semana sem competição e como mencionado anteriormente, este grupo não pode ter um hiato que de uma forma estranha, atrapalha o processo ensino-aprendizagem, sejam eles de treino ou jogo. Isto porque aquando o recomeço destes, os atletas apresentam fracos indícios de empenho, de intensidade, sobretudo de concentração e motivação para a atividade desportiva. Conclui-se então, que foi um microciclo negativo face ao alcance dos objetivos propostos, no sentido da pouca afluência dos atletas e da atitude apresentada em treino dos mesmos

**19ª Jornada: EF Belém Odivelas/Zambujalense FC vs. SU 1º Dezembro**

**Aspetos positivos:** Registo apenas das prestações individuais quem mereceram avaliação positiva, primeiro André Branquinho, guarda-redes, fez mais um jogo sólido, onde não teve culpa em nenhum dos golos que sofreu, embora no último. tenha tido uma falha de comunicação com um dos seus colegas defensivos; Pedro Nabais, defesa-lateral e extremo, um bom jogo, um jogador que tem vindo a demonstrar as suas principais características, que são a velocidade, agressividade, vontade e nunca dá uma bola por perdida. João Caçador, defesa-lateral, realizou um jogo razoável, não foi dos seus melhores jogos, mas esteve bem na partida. Não comprometeu, jogou sempre de uma forma simples, e nunca desistiu, lutou sempre até ao fim; João Teixeira, médio-centro, sólido, sempre que esteve em campo lutou por todos os lances, mas teve algumas falhas no nível da marcação; por último André Martins, médio-centro, conseguiu um bom jogo, sempre que teve oportunidade tentou efetuar uma boa construção de jogo. Tentou sempre ter bola no pé, e a nível defensivo lutou sempre, tendo ganho alguns lances divididos.

**Aspetos negativos:** Este foi mais um jogo em que a equipa não demonstrou agressividade, não demonstrou vontade e “querer”. O primeiro golo sofrido ainda durante o primeiro minuto de jogo, levou que o que disse anteriormente sobressai-se mais. Observaram-se demasiados erros posicionais, erros de marcação, deixando os adversários receberem a bola sozinhos e dando liberdade ao adversário, para construírem da uma maneira fácil e dando espaço para que conseguissem da melhor forma colocar a bola nas costas da nossa defesa, aspeto esse que foi o

Tiago Caramelo

Relatório Final de Mestrado em Treino Desportivo - Futebol

mais utilizado pelo adversário durante todo o jogo. Foi um jogo onde, também, no decorrer da segunda parte, alguns dos nossos jogadores apresentaram queixas. Tivemos ainda um jogador, o Teixeira, a sair com uma lesão, com alguma gravidade, no pé.

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Posicionamento defensivo, marcação defensiva, ligação setorial e intersetorial; momentos de pressão, especialmente no centro do terreno, de forma a dificultar o adversário na fase de construção e de finalização.

- **Microciclo 28 (18/Mar a 24/Mar)**

**Objetivos:** Coordenação motora; organização defensiva; passe/ receção; cruzamento; jogo aéreo; situações de inferioridade numérica ofensiva e defensiva, situações de superioridade numérica ofensiva e defensiva; situações de igualdade numérica (1V1 corredor lateral); finalização; força específica; movimentação defensiva (basculação em função da bola); movimentação dos avançados sem bola; linhas de passe frontais (avançados); velocidade específica.

**Análise:** No presente microciclo manteve-se a complexidade dos exercícios intermedia a baixa, em determinados exercícios. Houve uma necessidade de tentar perceber a frustração de alguns atletas, algo que se começa a denotar com maior intensidade, o que poderá ser prejudicial no processo de ensino-aprendizagem. Acreditamos que a preparação motivacional dos atletas neste microciclo foi eficaz, esperando uma resposta positiva no jogo.

**20ª Jornada: Casa Pia AC vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense FC**

**Aspetos positivos:** Era importante efetuar um bom jogo face ao que se tinha passado na primeira volta, onde apesar da derrota por 1-2, tínhamos apresentado um bom futebol baseado numa atitude muito forte por parte da nossa equipa. Devido as diversas ausências por lesão, tivemos de colocar vários jogadores a jogar fora das posições onde se têm apresentado recentemente. O jogo começou sem grande velocidade e conseguimos controlar o jogo exterior da equipa do Casa Pia, obrigando a que jogassem pelo corredor central, onde a nossa perspetiva era conseguir estancar essas investidas com o nosso duplo pivot defensivo. A equipa apesar de sair na desvantagem no marcador conseguiu, a espaços, apresentar um bom futebol, especialmente na segunda parte onde efetuamos 40 minutos com grande qualidade, provando que quando a equipa coloca em campo a atitude e determinação necessária consegue praticar

um bom futebol. Voltamos a dispor de várias oportunidades de golo o que poderia ter minimizado o resultado.

**Aspetos negativos:** Os aspetos negativos prendem-se com movimentações que são solicitadas aos jogadores e na ocupação de espaços, nomeadamente nas transições defensivas. Continuamos a fechar a zona lateral do campo ao invés de fecharmos a zona central e "empurrar" o adversário para a linha lateral. Os 3 primeiros golos do adversário foram desatenções derivados de erros individuais que não podem acontecer por tão básicos que foram. Ofensivamente continuamos a não colocar em prática o que trabalhamos durante a semana, nomeadamente nos movimentos interiores dos extremos quando o avançado centro dá uma linha de passe frontal.

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Ocupação de espaços no nosso meio campo defensivo. Abordagem aos lances (cabeça, pé). Finalização.

- **Microciclo 29 (25/Mar a 31/Mar)**

**Objetivos:** Passe e receção; combinações ofensivas; movimentações ofensivas; posicionamento defensivo; finalização; força específica; organização defensiva; organização ofensiva; transição ofensiva; coesão grupal; coordenação motora.

**Análise:** Breve conversa no balneário sobre o jogo que tivemos durante o microciclo anterior, analisando os pontos fortes e fracos do jogo anterior. Mais uma vez e repetindo a dinâmica do microciclo anterior, decidimos continuar em focar os pontos positivos do último jogo, onde a equipa se apresentou determinada e concentrada, lutando até ao fim por um resultado melhor, indo ao encontro daquilo que os atletas pretendiam, a vitória. De uma forma geral esta semana foi satisfatória de acordo com os diversos objetivos propostos, embora a desconcentração de alguns atletas afetou de alguma a eficácia de determinados exercícios.

**21ª Jornada: EF Belém Odivelas/Zambujalense FC vs. SG Sacavenense**

**Aspetos positivos:** Os aspetos positivos foram poucos, vale a pena referir a exibição do atleta Tiago Sequeira, face ao pouco tempo de competição até ao momento, demonstrou uma vontade imensa, no sentido de nunca virar a cara à luta. Apesar das suas limitações técnico-táticas, foi capaz de implementar uma atitude nunca antes vista nele. Ainda mencionar, a partir do minuto 65 do jogo, equipa conseguiu importunar a defesa adversária em situações de contra-ataque,

por intermédio de combinações interessantes ou por iniciativas individuais, embora pouco para aquilo que se pedia e esperava.

**Aspetos negativos:** Tudo neste jogo parece ter corrido mal, ações básicas de um jogo de futebol completamente inexistentes, demonstrando mais uma vez falta de bases no futebol de formação destes jovens e ainda pelo escasso número de atletas presente nos treinos. Citam-se agora as referidas ações, que simplesmente ou foram mal executadas ou não existiram durante o jogo: contenção/ cobertura defensiva; reação perda de bola e às segundas bolas; abordagem ofensiva/ defensiva às bolas altas, jogo de cabeça inexistente; marcação nos esquemas táticos defensivos; dobras ou compensações defensivas; posicionamento/ raio de ação conforme posição de cada jogador; postura/ comportamento durante do jogo com e sem bola. Pela falta ou pela débil execução das ações básicas descritas anteriormente, consequentemente, o desempenho ou os comportamentos mais complexos do jogo foram completamente uma nulidade durante a partida, como por exemplo na pressão à bola, nas transições ofensivas/ defensivas, na basculação posicional em função da bola, ou até mesmo na movimentação individual/ coletiva em situações de ataque. Além de que mais uma vez fica demonstrado que a maioria do grupo tem dificuldade em aceitar ou aplicar para o jogo aquilo que é pedido e sobretudo aquilo que é trabalhado no treino.

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Contenção/ cobertura defensiva; progressão/ desmarcações simples (eg. 1-2 ou *overlap*); reação à perda de bola; reação às segundas bolas; cabeceamento (ofensivo/ defensivo); marcação nos esquemas táticos defensivos; dobras ou compensações defensivas; posicionamento/ raio de ação conforme posição de cada jogador; comportamento individual/ coletivo durante o jogo com e sem bola.

- **Microciclo 30 (01/Abr a 07/Abr)**

**Objetivos:** Coordenação motora; velocidade específica; finalização em contexto de 1Vs1 e 1v0 com perseguição; finalização em contexto de 1Vs0 e 2v1; treino força específica; movimentação defensiva (basculação em função da bola); movimentação dos avançados sem bola; linhas de passe frontais (avançados).

**Análise:** Equipa apresentou-se esta semana com a motivação demasiadamente fragilizada face desempenho no último jogo, onde não correu de todo com aquilo que pretendíamos. Além do



mais, é uma semana de trabalho onde os atletas deveriam estar tranquilos e concentrados, pois o próximo jogo é contra a equipa mais forte do campeonato, o que poderá ser um tremendo desastre psicológico para os atletas, se o jogo correr mal, aumentando assim a frustração do grupo, podendo promover um clima desfavorável de treino. Este microciclo fica marcado pela fraca afluência aos treinos, o que mais uma vez colocou em causa o alcance dos objetivos propostos.

### **22ª Jornada: Real SC vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense FC**

**Aspetos positivos:** Após o intervalo, onde tentamos alertar os atletas para a pouca intensidade empregue em campo, tentando motivá-los de alguma forma, o grupo surgiu com uma atitude extremamente diferente, tendo contribuído para isso, o aumento de intensidade do atleta Salvador Dias. Na segunda parte, observaram-se boas iniciativas entre os laterais e os extremos, com os médios centros e os avançados, onde diversas combinações entre estes foram executadas, seja 1-2 ou até mesmo *overlap* (não sendo ainda suficientes), tendo algumas situações de finalização, sem sucesso. Defensivamente salientar a boa cooperação e solidariedade entre o setor. Contudo, já no final do jogo e com a fadiga acumulada, não tendo a equipa aproveitadas as lances de finalização que conseguiu, sofreu mais 2 golos, contra a corrente do jogo, muito por mérito do extremo direito do adversário, que tinha uma qualidade acima da média.

**Aspetos negativos:** A equipa iniciou o jogo de forma desconcentrada e completamente desprovida de ideias de jogo, sem qualquer capacidade de impor alguma intensidade no jogo. Durante a primeira parte a nível ofensivo fomos uma nulidade completa. O facto da ausência dos dois habituais médios centro por lesão, também contribuiu imensamente para o pouco esclarecimento de ideias por parte da equipa. Erros como o setor médio demasiado próximo do defensivo, pouca mobilidade por parte do médios centro, extremos e avançados, estando muito fixos nas posições; extremos não procuram jogo interior e avançados raramente ofereciam apoio frontal, nem tão pouco surgiam em zona laterais.

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Posicionamento defensivo dos jogadores do meio campo na basculação sem bola; primeira pressão dos avançados de forma a dirigir o adversário para a linha; jogo interior dos extremos; apoio frontal dos avançados; abordagens do guarda-redes em situações de 1v1 (manchas).



- **Microciclo 31 (08/Abr a 14/Abr)**

**Objetivos:** Passe e receção; posicionamento defensivo e ofensivo; movimentações defensivas e ofensivas; bolas paradas (cantos e livres); organização defensiva/ ofensiva; força específica; progressão e mobilidade, contenção e cobertura defensiva; atitude da equipa quando recuperação de bola, movimentação do avançado (transição ofensiva); colocação de bola em jogo rápida por parte do guarda-redes e respetivo comportamento da equipa; movimentação/atitude defensiva (3v2), defesas e avançado.

**Análise:** Face ao decréscimo da motivação de alguns atletas, optamos por reforçar o bom desempenho preconizado pela equipa na primeira parte do último jogo, na tentativa de criar alguma corrente de motivação que contagiasse o grupo. Um considerável melhoramento nos aspetos psicológicos e comportamentais de toda a equipa, mostrando mais atenção e concentração, na execução dos exercícios e nos feedbacks dados antes e durante os exercícios. Contudo e mais uma vez, a fraca presença de atletas no treino começa a ser fortemente notada, causando grandes dificuldades na concretização dos objetivos do microciclo, que por vezes o planeamento deste, tem de ser alterado no momento da sua aplicação.

**23ª Jornada: EF Belém Odivelas/Zambujalense FC vs. SU Sintrense**

**Aspetos positivos:** Face a todas as condicionantes, os 11 atletas disponíveis para este jogo, impuseram em campo uma atitude fantástica, lembrando finalmente que o futebol é jogado em equipa e pela equipa. Jogo de elevado desgaste físico e emocional. A nota positiva do jogo emerge numa perspetiva de atitude e de entrega total de todos os atletas. Excecionalmente, optamos por abordar apenas os aspetos individuais positivos, colocando todos os atletas no setor “positivo”, face ao empenho e dedicação demonstrada no jogo.

**Aspetos negativos:** Destaca-se apenas os erros coletivos observados durante o jogo: bolas paradas, onde voltámos a sofrer golos de bola parada devido a falta de acompanhamento defensivo aquando de uma defesa homem-a-homem; finalização, mais uma vez denotamos grandes dificuldades na finalização, onde tivemos algumas oportunidades para finalizar, mas continuamos a definir mal no momento da decisão; basculação defensiva no momento de variação do centro do jogo pelo adversário muito lenta; posicionamento e movimentação defensiva dos extremos executada na grande maioria erradamente, e quando executada, de

modo lento; poucas linhas de passe frontais bem como projeção lenta dos extremos em situações de exploração da linha lateral do adversário; elevado descontrolo emocional de alguns atletas.

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Bolas paradas defensivas; finalização; basculação/ movimentação defensiva em diferentes situações do jogo; projeção dos extremos, sobretudo na transição ofensiva em zonas do meio campo.

- **Microciclo 32 (15/Abr a 21/Abr)**

**Objetivos:** Capacidades coordenativas; relação com bola; movimentação ofensiva/ defensiva; situação de 1v1; força específica; movimentação defensiva (basculação em função da bola); movimentos ativos (pressão ao portador da bola), e passivos dos defesas, seus *timings*; movimentação dos avançados sem bola; coberturas defensivas; velocidade específica; capacidades coordenativas; tomada de decisão.

**Análise:** Breve conversa no balneário sobre o jogo que tivemos durante o microciclo anterior, analisando os pontos fortes e fracos do jogo anterior. Análise dos objetivos individuais e coletivos. Efetuadas algumas questões aos atletas sobre esses mesmos aspetos. Destacar o decréscimo do empenho/ concentração de alguns atletas no treino, situação que poderá estar relacionada com a frustração que alguns elementos começam a sentir devido às excessivas más exibições da equipa, juntando com o pouco compromisso de alguns atletas. Compromisso esse que marca a pouca afluência ao treino, o que dificulta a conclusão com eficácia dos objetivos propostos, pois o plantel é demasiado reduzido para um plantel de futebol 11.

**Sem jogo.**

- **Microciclo 33 (22/Abr a 28/Abr)**

**Objetivos:** Coordenação motora; organização defensiva; passe/ receção; cruzamentos; "jogo aéreo"; situações de inferioridade numérica ofensiva e defensiva, situações de superioridade numérica ofensiva e defensiva; situações de igualdade numérica (1V1 corredor lateral); finalização; força específica; transição ofensiva; otimizar atletas no sistema tático 1-4-1-2-2-1 [1-4-3-3] (missões individuais e coletivas); velocidade específica.

**Análise:** No presente microciclo manteve-se a complexidade dos exercícios intermedia a baixa, em determinados exercícios. Houve uma necessidade de tentar perceber a frustração de alguns

atletas, algo que se começa a denotar com maior intensidade, o que poderá ser prejudicial no processo de ensino-aprendizagem. Acreditamos que a preparação motivacional dos atletas neste microciclo foi eficaz, esperando uma resposta positiva no jogo, até porque teoricamente este será o jogo onde poderemos ter alguma hipótese de lutar pela vitória, de acordo com a tabela classificativa e com aquilo que analisamos ao longo da época.

#### **24ª Jornada: AC Cacém vs. EF Belém Odivelas/ Zambujalense FC**

**Aspetos positivos:** Distinguir os defesas centrais, Bruno Patrício e Ângelo Pais, visto que foram dos poucos que conseguiram demonstrar alguma intensidade e agressividade nos duelos individuais, e na tentativa de "proteger" da melhor forma a nossa baliza (a defender). Contudo não foi uma exibição fantástica, mas foram os únicos que mereceram uma apreciação positiva neste encontro.

**Aspetos negativos:** Este foi mais um jogo em que a equipa não demonstrou agressividade, não demonstrou vontade ou querer. Observaram-se demasiados erros posicionais, erros de marcação, deixando os adversários receberem a bola sozinhos e dando-lhes liberdade para construírem da melhor forma, oferecendo espaço para que conseguissem da melhor forma colocar a bola nas costas da nossa defesa, além de na maioria das vezes os nossos atletas foram incapazes de contrariar as investidas individuais dos melhores atletas dos adversários, que pouca cultura tática apresentaram. Foi um jogo onde, também, no decorrer da segunda parte alguns dos nossos jogadores apresentaram queixas, de certa forma compreensível, pois mais uma vez apenas 13 atletas estavam disponíveis para o jogo.

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Posicionamento defensivo; marcação; ligação setorial e intersetorial; momentos de pressão, especialmente no centro do terreno, de forma a dificultar o adversário na fase de construção e de finalização.

#### **• Microciclo 34 (29/Abr a 05/Mai)**

**Objetivos:** Capacidades coordenativas; finalização; organização ofensiva; organização defensiva; bolas paradas (cantos e livres); capacitar atletas para situações de superioridade numérica (ataque), progressão e mobilidade; capacitar atletas para situações de inferioridade numérica (defesa), contenção e cobertura defensiva; finalização em situações 3V1;

movimentações ofensivas em superioridade numérica; posicionamento defensivo em inferioridade numérica; velocidade específica.

**Análise:** Grupo surge esta semana psicologicamente afetado, visto que o jogo da última jornada não correu de todo como nós esperaríamos. Os objetivos propostos para este microciclo foram revistos e decidimos voltar às dinâmicas de exercícios menos complexos, face o excessivo número de erros básicos, observados no último jogo. Além do que a realidade observada em treino é completamente diferente da observada em jogo. Começam-se a sentir frustrações de alguns atletas, face à incapacidade da equipa, ou até mesmo à falta de qualidade e intensidade de alguns elementos. Estamos numa fase da época que temos unidades de treino com apenas 6 atletas, a frustração e desmotivação é demasiada para estes atletas. Sentem-se desanimados com o excesso de derrotas, os poucos atletas que o grupo tem, a falta de qualidade presente no plantel e a falta de apoio por parte da coordenação do clube.

### **25ª Jornada: EF Belém Odivelas/Zambujalense FC vs. FC São Pedro**

**Aspetos positivos:** A equipa entrou bem no jogo, tentando efetuar um jogo de posse de bola, de forma a evitar um cansaço prematuro devido ao grande calor que se apresentava. Conseguimos num primeiro momento ter algum controle do jogo e dispor de duas oportunidades claras para abrir o marcador. Após sofrermos os dois primeiros golos a equipa continuou a responder positivamente na tentativa de aproveitar o espaço nas costas do defesa esquerdo do São Pedro, de onde viria a surgir o nosso golo. Na segunda parte houve pouco que se possa dizer que foi positivo na prestação da nossa equipa, provavelmente devido ao grande cansaço que os nossos atletas já apresentavam.

**Aspetos negativos:** A incapacidade de finalizar quando o jogo estava 0-0 ditou claramente o resultado final. Ao longo do jogo conseguimos dispor de várias oportunidades para marcar e apenas conseguimos marcar por uma vez. Os 5 golos do adversário foram originados em erros individuais da nossa parte o que denota uma falta de concentração para o jogo

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Ligação intrasetorial e intersetorial (que se torna complicado de corrigir quando apenas possuímos entre 10 a 12 elementos para treino); finalização; largura e profundidade dos nossos extremos; primeira pressão na saída de bola do adversário.

- **Microciclo 35 (06/Mai a 12/Mai)**

**Objetivos:** Capacidades coordenativas; finalização; organização ofensiva; organização defensiva; bolas paradas (cantos e livres); otimizar atletas no sistema tático 1-4-1-2-2-1 [1-4-3-3] (missões individuais e coletivas). movimentação do avançado aquando transição ofensiva; colocação de bola em jogo rápida por parte do guarda redes e/ou defesa; balanceamento tático dos jogadores em função da bola; movimentações ofensivas em situações de organização ofensiva; manutenção da linha do fora de jogo (defesa); quem/quando/como é feita a pressão individual; velocidade específica.

**Análise:** Microciclo completamente negativo, onde todo o planeamento das unidades de treino fora alterado em todos os treinos. Em três momentos de treino, o que teve mais afluência não ultrapassou o número de 10 atletas presentes. Estamos numa fase da época onde o “sofrimento” dos atletas é sentido, fortemente aumentado por saberem que para o ano, este plantel não continuará junto por termino do projeto de juvenis do clube. A partir deste momento a nossa estratégia passa por tornar o treino um momento de descontração e diversão, com vista também ao treino de qualidades físicas e alguns aspetos do jogo. Não obstante, o planeamento será feito da mesma forma, dando continuidade ao processo.

**26ª Jornada: CD Olivais e Moscavide vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense FC**

**Aspetos positivos:** A nossa equipa realizou uma primeira parte bastante positiva. O resultado negativo ao intervalo de 1-0 (no qual concedemos o golo a 3 minutos do intervalo) não fazia jus ao que se tinha passado no relvado. Conseguimos ser bastante agressivos na disputa de bola e em todos os lances divididos, conseguindo ter várias oportunidades de golo, as quais não conseguimos concretizar. A segunda parte foi diferente devido ao cansaço. Começamos a errar bastantes passes interiores, o que originava bastante perigo em zona frontal para a nossa baliza. O nosso GR teve de sair ao intervalo com uma lesão num dedo da mão, o que originou que ficássemos apenas com um suplente disponível. Os atletas a meio da segunda parte já se encontravam completamente fatigados, sem conseguirem reagir a perda de bola ou chegarem com algum perigo a baliza adversária.

**Aspetos negativos:** O facto de mais uma vez apenas termos disponíveis 13 atletas (6 ausências) marca negativamente os nossos atletas. Devido as ausências (os 6 ausentes são por norma titulares) começam a aparecer algumas discussões no balneário devido a entrega em campo de

alguns atletas. A nossa incapacidade para finalizar as jogadas de perigo que conseguimos construir é algo que nos tem penalizado bastante ao longo da época.

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Finalização. ocupação de espaços. jogo interior na pressão dos interiores a direcionar o jogo adversário para zonas laterais.

- **Microciclo 36 (13/ Mai a 19/Mai)**

**Objetivos:** Capacidades coordenativas; finalização; organização ofensiva; organização defensiva; bolas paradas (cantos e livres); força específica; transição ofensiva; otimizar atletas no sistema tático 1-4-1-2-2-1 [1-4-3-3] (missões individuais e coletivas); velocidade específica; capacitar atletas para situações de superioridade numérica (ataque), progressão e mobilidade; capacitar atletas para situações de inferioridade numérica (defesa), contenção e cobertura defensiva; finalização em situações 3V1; movimentações ofensivas em superioridade numérica; posicionamento defensivo em inferioridade numérica.

**Análise:** Microciclo com alguma afluência de acordo com as ultimas semanas de treino, foi conseguido trabalhar o proposto, tirando o ultimo treino onde houve uma longa conversa face a atitudes e ações desagradáveis de alguns atletas para com o restante grupo, onde se tentou reforçar a importância do “grupo”, da “união”, num desporto como o futebol, vincando que para além do futebol a amizade será sempre importante como auxilio ao alcance dos diversos objetivos/ obstáculos que encontrarão. Reitera-se que muitos dos atletas presentes no treino, de momento não têm prazer nenhum em treinar com o plantel.

**27ª Jornada: EF Belém Odivelas/Zambujalense FC vs. Belenenses SAD**

**Aspetos positivos:** Enfatizar especialmente a prestação do atleta Ângelo Pais, pois no meio de tanta negatividade, foi graças a ele que a equipa não sofreu mais golos, servindo-se da sua mais valia, a velocidade, fazendo imensas dobras aos colegas no setor defensivo bem com recuperações de bola determinantes

**Aspetos negativos:** Com a fraca adesão aos últimos treinos e a consequente baixa regularidade de dinâmicas de treino com vista para o jogo, estamos à espera a qualquer momento de desaires como os deste jogo. Contudo, jamais equacionamos que os atletas cometessem tantos erros, após terem vivido ao longo da época situações mais complicadas. Falhas no posicionamento defensivo da primeira linha de pressão, com os setores muito afastados entre si e sem

Tiago Caramelo

Relatório Final de Mestrado em Treino Desportivo - Futebol

comunicação entre os atletas. A falta de pressão ao jogador portador da bola fez com que os jogadores do adversário pudessem quase sempre decidir a vontade. Falhas na cobertura defensiva, onde muitas vezes o médio-defensivo mais parecia uma defesa-central, deixando muito espaço central livre para o adversário. Falta de largura e profundidade. Falhas na reposição de bola em jogo especialmente por parte dos guarda-redes e nos lançamentos de linha lateral onde a equipa sente que tem de executar o mais rápido possível. Na sua maioria, os golos sofridos foram de bolas colocadas nas costas, onde a defesa por mais que fosse alertada, cometia sempre os mesmos erros identificados anteriormente sobre o posicionamento defensivo dos atletas. Fraco compromisso defensivo por parte dos avançados. A equipa mesmo nesta fase adiantada da época, continua a apresentar graves índices de ansiedade e problemas graves para conter o nervosismo

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Contenção / Cobertura defensiva; progressão/ desmarcações simples (eg. 1-2 ou *overlap*); reação às segundas bolas; abordagem ofensiva/ defensiva às bolas altas, jogo de cabeça inexistente; marcação nos esquemas táticos defensivos; posicionamento/ raio de ação conforme posição de cada jogador; postura / comportamento durante do jogo com e sem bola.

- **Microciclo 37 (20/Mai a 26/Mai)**

**Objetivos:** Organização ofensiva (movimentação ofensiva dos defesas laterais e avançados em superioridade numérica) e defensiva (movimentação defensiva dos defesas centrais no sistema tático com 3 DC em situações de inferioridade numérica); posicionamento defensivo e ofensivo em cantos e livres; jogadas pré-definidas (bolas paradas); capacidades coordenativas; movimentação do avançado aquando transição ofensiva; colocação de bola em jogo rápida por parte do guarda redes e/ou defesa; balanceamento tático dos jogadores em função da bola; movimentações ofensivas em situações de organização ofensiva; manutenção da linha do fora de jogo (defesa); quem/quando/como é feita a pressão individual; velocidade específica.

**Análise:** Provavelmente o microciclo mais negativo até ao momento, por razões alheias ao futebol, pais e coordenação do clube estão em desacordo com algumas questões, levando ao cancelamento de um treino, por falta de atletas. Atualmente espera-se que a época termine rápido, inclusive temos atletas que estão a treinar à experiência noutros clubes, recusando



continuar a treinar com equipa por não haver condições. Situação alertada por nós no início da época à referida coordenação, onde relatamos que este era um plantel demasiadamente curto, que no decorrer da temporada a desmotivação e frustração dos atletas traria consequências graves ao clube.

### **28ª Jornada: GS Carcavelos vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense FC**

**Aspetos positivos:** Apenas vincar a vontade sobrenatural que os poucos atletas presentes no jogo demonstraram, apenas 11 atletas estavam disponíveis, sendo dois destes guarda-redes, tendo que um passar para uma posição diferente da sua habitual, e outros com queixas ligeiras no joelho e tornozelo, no último treino antes deste jogo, acabando um destes atletas por sair nos primeiros 5 minutos de jogo.

**Aspetos negativos:** Jogo com uma carga emocional extremamente forte, com tudo o que se foi passando ao longo da época, onde os atletas, estando todos já na sua fase da adolescência, percebiam perfeitamente a falta de apoio por parte da coordenação, que tornava todas as missões mais complicadas pela falta de atletas que o grupo tinha de jogo para jogo. Dessa forma, o encontro termina aos 73 minutos do encontro, pela falta de atletas disponíveis da nossa equipa, alguns por lesão outros por excesso de fadiga.

**Aspetos a retificar a curto prazo:** Face as circunstâncias da partida, nada a mencionar.

### **8.3. Resultados e Análise Estatística**

Estatisticamente podemos observar individualmente o tempo de jogo realizado pelos atletas em relação aos jogos efetuados pela equipa e em relação às convocatórias bem como o total e média de golos marcados, de cartões recebidos, juntamente com a assiduidade no treino, ao longo do período competitivo (tabela 19). Assim como a apreciação do posicionamento na tabela classificativa nas duas fases disputadas do campeonato (tabela 20).



Nº	Nome	Convocatórias	Tempo de Jogo		Golos		Cartões		Presenças	
		(28)	(2160 min)		(Total)	(Média)	Amarelos	Vermelhos		
1	André Branquinho	28	1398	64,72%	0	0,00%	0	0	95	94,06%
2	Tiago Sequeira	21	551	25,51%	0	0,00%	0	0	79	78,92%
3	Pedro Nabais	20	1236	57,22%	0	0,00%	0	2	88	87,13%
4	Bruno Patrício	22	1067	49,40%	0	0,00%	5	0	75	74,26%
6	João Teixeira	18	1162	53,80%	0	0,00%	3	1	71	70,30%
7	Manuel Vaz	26	1778	82,31%	3	0,13%	5	0	77	76,24%
8	Duarte Firmino	22	754	34,91%	0	0,00%	0	0	82	81,19%
9	Miguel Ângelo	20	1155	53,47%	0	0,00%	0	0	44	43,56%
10	João Caçador	23	1400	64,81%	0	0,00%	0	0	81	80,20%
11	Henry Lima	17	960	44,44%	2	0,15%	0	0	55	54,46%
12	Ricardo Ribeiro	27	949	43,94%	0	0,00%	2	0	85	84,16%
16	Bernardo Rodrigues	23	1289	59,68%	1	0,05%	1	0	88	87,13%
17	Ângelo Pais	25	1509	69,86%	1	0,05%	4	0	58	57,43%
18	Diogo Costa	26	629	29,12%	0	0,00%	0	0	81	80,20%
19	André Martins	25	1517	70,23%	1	0,05%	1	0	95	94,06%
20	João Martins	27	1782	82,50%	0	0,00%	6	0	83	82,18%
27	Salvador Dias	22	1247	57,73%	1	0,05%	0	0	81	80,20%
46	Duarte Simões	14	801	37,08%	0	0,00%	1	0	49	48,51%
92	Afonso Fonseca	20	1077	49,86%	1	0,06%	4	0	74	73,27%

Tabela 17. Tempo de utilização em relação aos jogos efetuados pela equipa e tempo efetivo em relação às convocatórias.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	JC	VC	EC	DC	GMC	GSC	JF	VF	EF	DF	GMF	GSF
1	Outurela	83	30	27	2	1	150	23	+127	15	13	1	1	86	14	15	14	1	0	64	9
2	Carcavelos	71	30	23	2	5	125	31	+94	15	11	2	2	72	15	15	12	0	3	53	16
3	Desportivo O. Moscavide	65	30	21	2	7	109	44	+65	15	10	1	4	60	16	15	11	1	3	49	28
4	Real	65	30	21	2	7	105	45	+60	15	11	0	4	47	16	15	10	2	3	58	29
5	Damaiense	59	30	17	8	5	74	32	+42	15	9	3	3	37	19	15	8	5	2	37	13
6	ADCEO	51	30	17	0	13	73	53	+20	15	9	0	6	43	28	15	8	0	7	30	25
7	1º Dezembro	48	30	15	3	12	74	70	+4	15	7	1	7	31	32	15	8	2	5	43	38
8	Casa Pia	47	30	14	5	11	71	71	0	15	7	2	6	35	36	15	7	3	5	36	35
9	São Pedro	37	30	11	4	15	78	104	-26	15	5	4	6	39	55	15	6	0	9	39	49
10	Belenenses SAD	37	30	11	4	15	66	91	-25	15	4	3	8	31	50	15	7	1	7	35	41
11	Sabuguense	34	30	11	1	18	53	78	-25	15	7	1	7	30	37	15	4	0	11	23	41
12	Sacavenense	32	30	9	5	16	63	63	0	15	6	2	7	36	22	15	3	3	9	27	41
13	Sintrense	32	30	10	2	18	55	98	-43	15	7	0	8	29	44	15	3	2	10	26	54
14	EF Belém Estádio Restelo	14	30	3	5	22	36	98	-62	15	2	2	11	20	51	15	1	3	11	16	47
15	At. Cacém	12	30	3	3	24	28	123	-95	15	2	2	11	13	51	15	1	1	13	15	72
16	Zambujalense	9	30	3	0	27	18	154	-136	15	2	0	13	13	70	15	1	0	14	5	84

*Tabela 18. Tabela classificativa final Campeonato Juniores B Sub.16 - Juvenis B1 da AFL, 2018/2019.*

## 9. Período Transitório

Ao longo da presente época, este grupo de trabalho sofreu com o escasso número de atletas disponíveis, sendo no treino com a impossibilidade de se poder trabalhar determinados momentos do jogo, sejam estes individuais ou coletivos, ou então no jogo, onde por vezes tivemos de começar encontros com um guarda-redes numa posição avançada do terreno. Inquestionavelmente, uma panóplia de situação que poderiam ser evitadas, se a ação/ interesse por parte da coordenação fosse outro, onde desde início era por nos relatado o ponto de situação bem como possíveis procedimentos a tomar para minimizar um possível estrago futuro, como se veio a suceder.

Contudo, este desenrolar de situação veio-se a piorar no final da época, tendo como ponto alto o jogo da 28ª jornada contra o GS Carcavelos, onde após várias tentativas de contacto com a direção durante o decorrer do microciclo desse mesmo jogo, sem sucesso, a fim de expormos que não haveria atletas suficientes para o encontro face a desistências e lesões.

Em virtude dessa desconsideração da informação, apresentamos-mos jogo com 11 atletas, sendo que dois deste grupo eram guarda-redes e outros dois apresentavam quadros de lesão. Consequentemente o jogo foi tremendamente negativo para a vida desportiva dos nossos atletas, seja no panorama mental ou físico, onde o jogo teve que terminar por falta de jogadores disponíveis na equipa, após minutos terríveis de jogo reduzidos a oito atletas, sem estes quererem desistir.

Em síntese, achamos por bem não terminar o resto da época, avisando a coordenação com antecedência, face a todo o trabalho projetado com este grupo ao longo da época, ultrapassando inúmeras dificuldades, e sempre de forma profissional continuamos com o trabalho que nos propusemos realizar, no entanto este desrespeito, não conhecemos mas sim com os nossos atletas, não poderíamos deixar passar, e tomamos a decisão acima referida, e por isso não acompanharmos os nossos atletas no período transitório.

Por outro lado, fomos informados que grande parte do plantel após a nossa saída decidiu também não comparecer aos dois últimos jogos que faltavam para terminar o resto do campeonato, indo contra aquilo que lhes foi pedido, de terminarem a época de forma profissional e digna, como foi sempre pautado o nosso percurso.

## **10. Discussão**

Inicialmente, aquando convite e respetiva aceitação, foram imediatamente traçados objetivos, face a algumas análises realizadas, bem como a informação anteriormente acedida. Contudo, e seguindo os procedimentos teóricos abordados em aula, foram elaboradas várias observações/avaliações aos atletas, com incidência nas capacidades físicas, técnicas, táticas e comportamentais.

Confirma Sarmiento (2005), que é no processo de observação que conseguimos obter diversos tipos de informação, possibilitando a sistemática adaptação ao contexto analisado.

Assim, e face às análises iniciais do contexto, e no decorrer da fase preparatória, deparamo-nos com uma outra realidade. Esta, por sua vez, era totalmente diferente do que outrora havia sido por nós idealizada. De forma a ultrapassarmos este grande obstáculo, foi necessário definir um novo planeamento face à fraca capacidade técnica, tática, física, comportamental, e também, a nível da própria postura enquanto equipa.

Tiago Caramelo

Relatório Final de Mestrado em Treino Desportivo - Futebol

Apesar de todos os esforços reunidos, a equipa ainda apresentava indícios de desmotivação, não sendo cooperativa com os objetivos apresentados. Tal era visível pelos resultados obtidos em grande parte dos jogos, identificando o trabalho coletivo - em equipa -, bem como a manutenção dos índices de motivação e intensidade no jogo como os mais problemáticos. Paradoxalmente, o desenvolvimento individual, físico, técnico, tático e comportamental/postural de cada atleta, é considerado por nós como um objetivo, hoje, mais que alcançado.

Coadjuvando para tal cumprimento de determinados objetivos propostos, foi essencial atender e recorrer às diferentes temáticas abordadas em aula, tais como a liderança, a metodologia e processo de treino, o *feedback* pedagógico, as fases sensíveis dos jovens, e entre outros temas necessários e investigados.

No que concerne à liderança, podemos citar Chelladurai (1990), com o seu modelo multidimensional que define uma liderança eficaz com o rendimento e satisfação de todos os atletas pertencentes ao grupo. Sucesso este que apenas é alcançado se tivermos em conta as características do treinador (este deverá ser um líder), dos jovens, assim como, do contexto.

Como tal, cabe ao treinador, ter atenção aos diferentes contextos vivenciados, adaptando um estilo de liderança oportuno para o momento, autoritário, democrático/participativo e permissivo. Segundo Lippit e Whyte (1960), salientam a importância da superioridade do estilo democrático/participativo, aumentando, drasticamente, a mais-valia da liderança. Dosil (2004), reforça a correta interligação de todos os aspetos da liderança como o principal segredo para o sucesso de qualquer grupo.

Prosseguindo com as temáticas indispensáveis para uma decente aplicação das várias vertentes de todo o processo de treino, comprovámos que a criação de ideias ou regras padronizadas para o jogo, isto é, o nosso modelo de jogo é uma excelente ferramenta de trabalho. Este potencia um treino específico - direto ao que realmente se pretende estimular - otimizando assim, o tempo da sessão bem como todo o processo de ensino-aprendizagem.

Contudo, e face ao contexto encontrado, o nosso trabalho, numa fase inicial, incidiu fortemente nas capacidades de carácter individual físicas, técnicas, com correções acentuadas no posicionamento em campo, entrando assim, no suporte teórico das fases sensíveis dos jovens.

Sendo a nossa faixa etária dos 14 aos 16 anos, coube-nos estimular com maior prevalência ao longo de toda a época desportiva, capacidades físicas como a força ou a resistência, bem como as capacidades coordenativas de orientação espacial e aprendizagem motora específica, sendo estas transversais ao longo da época, pois, são a base para uma boa capacidade físico-motora.

Dessa forma, podemos comprovar com a repetição das avaliações corporais (antropométricas), dos testes físicos e as análises individuais das componentes técnicas, táticas e psicológicas/socioafetivas, num período intermédio da temporada, onde se constata, nas tabelas n.º 21, 22, 23, 24, 25, 26 e 27, assim como no anexo III. É possível observarmos a evolução satisfatória generalizada de cada um dos jovens atletas. Declara-se que os testes, avaliações e análises aplicados fundamentam-se com os mesmos parâmetros, dos realizados no período preparatório.

Destaca-se, que os atletas nos vários teste e avaliações aplicadas, que constem nas tabelas com a sigla “n/a”, indica-nos a falta do atleta ao respetivo momento avaliativo, ou por motivos de lesão ou simplesmente por falta injustificada ao treino.

Atleta	Peso (kg)	Altura (m)	IMC %	FC repouso bpm
Afonso Fonseca	45	1,72	15,21	71
André Branquinho	53	1,65	19,47	72
André Martins	55	1,62	20,96	74
Ângelo Pais	68	1,79	21,22	69
Bernardo Rodrigues	71,5	1,92	19,40	69
Bruno Patrício	74,3	1,77	23,72	74
Duarte Simões	n/a	n/a	n/a	n/a
Diogo Costa	50,3	1,67	18,04	75
Duarte Firmino	59	1,76	19,05	77
Henry Lima	70,7	1,79	22,07	70
João Teixeira	55,1	1,72	18,62	65
João Martins	62,7	1,70	21,70	63
João Caçador	45,5	1,67	16,31	73
Manuel Vaz	67	1,72	22,65	71
Miguel Ângelo	73,3	1,66	26,60	76
Pedro Nabais	55	1,77	17,56	75
Ricardo Ribeiro	62,7	1,77	20,01	76
Salvador Alves	58	1,75	18,94	77
Tiago Sequeira	52	1,72	17,58	69

Tabela 19. Caracterização e valores da avaliação corporal dos atletas (peso, altura, %IMC e FCrep), período intermédio.

Atleta	Teste da Milha (mins)	Idade	Peso (kg)	Altura (mts)	Fc Repouso (bpm)	Fc Max (bpm)	VO2max relativo (ml/kg/min)	Velocidade média (Km/h)
Afonso Fonseca	08:15	14	48,5	1,68	71	198,2	51,20	11,63
André Branquinho	07:31	14	56,2	1,65	72	198,2	50,53	12,77
André Martins	07:48	14	57,5	1,64	74	198,2	49,00	12,30
Ângelo Pais	06:37	15	63,95	1,74	69	197,5	53,58	14,50
Bernardo Rodrigues	07:17	15	71,95	1,94	69	197,5	52,81	13,18
Bruno Patrício	09:09	15	74,3	1,77	74	197,5	43,68	10,49
Duarte Simões	n/a	15	n/a	1,73	n/a	n/a	n/a	n/a
Diogo Costa	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a
Duarte Firmino	07:28	15	60,85	1,77	77	197,5	51,93	12,86
Henry Lima	n/a	15	70,7	1,79	70	197,5	n/a	n/a
João Teixeira	07:40	14	56,8	1,72	65	198,2	51,26	12,52
João Martins	06:15	15	62,75	1,73	63	197,5	55,19	15,36
João Caçador	06:25	14	47,9	1,67	73	198,2	57,48	14,96
Manuel Vaz	09:17	15	70,3	1,72	71	197,5	43,35	10,34
Miguel Ângelo	09:42	15	73,3	1,66	76	197,5	40,15	9,89
Pedro Nabais	06:14	15	59,6	1,77	75	197,5	56,89	15,40
Ricardo Ribeiro	08:28	14	62,7	1,77	76	198,2	48,23	11,33
Salvador Alves	07:49	14	64	1,72	77	198,2	48,74	12,28
Tiago Sequeira	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a

Tabela 20. Resultados do teste da milha, período intermédio.

Atleta	Peso (kg)	Sprint 1 (s)	Sprint 2 (s)	Sprint 3 (s)	Sprint 4 (s)	Sprint 6 (s)	Sprint 6 (s)
Afonso Fonseca	45	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a
André Branquinho	53	3,12	2,94	2,9	2,75	2,84	2,99
André Martins	55	2,71	2,87	2,81	3,09	3,09	2,84
Ângelo Pais	68	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a
Bernardo Rodrigues	71,5	2,99	2,81	2,98	2,78	2,7	2,72
Bruno Patrício	74,3	2,91	2,82	2,79	2,76	2,88	2,72
Duarte Simões	n/a	2,58	2,46	2,69	2,74	2,79	3,08
Diogo Costa	50,3	2,87	3,03	3,04	3,14	3,23	2,8
Duarte Firmino	59	2,74	2,92	2,85	2,84	2,8	2,99
Henry Lima	70,7	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a
João Teixeira	55,1	2,73	2,97	2,6	2,62	2,77	2,86
João Martins	62,7	2,74	2,89	2,89	3,05	2,96	2,86
João Caçador	45,5	2,76	2,7	2,78	2,83	2,77	2,87
Manuel Vaz	67	2,77	2,52	2,63	2,58	2,89	2,59
Miguel Ângelo	73,3	3,23	3,06	3,08	3,12	3,06	3,13
Pedro Nabais	55	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a
Ricardo Ribeiro	62,7	2,86	2,92	2,91	2,96	3,01	2,95
Salvador Alves	58	2,83	2,81	2,72	3,08	2,84	2,85
Tiago Sequeira	52	3,16	3,17	3,19	3,25	3,29	3,1

Tabela 21. Resultados do teste paediatric RAST, período intermédio.

Atleta	Potência máxima (watts)	Potência mínima (watts)	Potência média (watts)	Índice fadiga (watts/sec)
Afonso Fonseca	n/a	n/a	n/a	n/a
André Branquinho	3122	2138	2623	56,11
André Martins	3385	2284	2797	63,28
Ângelo Pais	n/a	n/a	n/a	n/a
Bernardo Rodrigues	4450	3277	3902	69,1
Bruno Patrício	4523	3694	4101	49,13
Duarte Simões	5340	2721	4050	160,31
Diogo Costa	2807	1829	2273	54,03
Duarte Firmino	3513	2704	3115	47,24
Henry Lima	n/a	n/a	n/a	n/a
João Teixeira	3840	2576	3258	76,37
João Martins	3734	2707	3175	59,04
João Caçador	2832	2358	2586	28,37
Manuel Vaz	5129	3400	4401	108,16
Miguel Ângelo	3134	2665	2982	25,12
Pedro Nabais	n/a	n/a	n/a	n/a
Ricardo Ribeiro	3283	2816	3043	26,51
Salvador Alves	3531	2432	3078	64,15
Tiago Sequeira	2138	1789	1961	18,24

Tabela 22. Resultado dos cálculos da potência máxima, média, mínima e índice de fadiga do atleta, do teste paediatric RAST, período intermédio.

Atleta	Sprint 1 (s)	Sprint 2 (s)	Velocidade 1 média (m/s)	Velocidade 2 média (m/s)
Afonso Fonseca	n/a	n/a	n/a	n/a
André Branquinho	4,89	4,82	6,13	6,22
André Martins	4,73	4,81	6,34	6,24
Ângelo Pais	n/a	n/a	n/a	n/a
Bernardo Rodrigues	4,78	4,64	6,28	6,47
Bruno Patrício	4,62	4,53	6,49	6,62
Duarte Simões	4,12	4,33	7,28	6,93
Diogo Costa	4,89	4,90	6,13	6,12
Duarte Firmino	4,62	4,69	6,49	6,40
Henry Lima	4,63	4,99	6,48	6,01
João Teixeira	4,69	4,65	6,40	6,45
João Martins	4,79	4,76	6,26	6,30
João Caçador	4,67	4,68	6,42	6,41
Manuel Vaz	4,32	4,23	6,94	7,09
Miguel Ângelo	5,00	5,06	6,00	5,93
Pedro Nabais	5,01	5,11	5,99	5,87
Ricardo Ribeiro	5,08	4,90	5,91	6,12
Salvador Alves	4,62	4,55	6,49	6,59
Tiago Sequeira	5,14	5,39	5,84	5,57

Tabela 23. Resultados do teste de velocidade linear, período intermédio.



Atleta	Tentativa 1 (mts)	Tentativa 2 (mts)
Afonso Fonseca	2,09	2,16
André Branquinho	2,02	1,98
André Martins	1,74	1,82
Ângelo Pais	2,37	2,46
Bernardo Rodrigues	2,2	2,27
Bruno Patrício	1,6	2,02
Duarte Simões	2,09	2,24
Diogo Costa	1,9	2
Duarte Firmino	2,01	2,16
Henry Lima	2,22	2,34
João Teixeira	2,2	2,35
João Martins	2,15	2,34
João Caçador	2,11	2,14
Manuel Vaz	2,14	2,14
Miguel Ângelo	1,87	1,85
Pedro Nabais	1,98	1,97
Ricardo Ribeiro	1,87	2,05
Salvador Alves	2,24	2,09
Tiago Sequeira	1,77	1,82

Tabela 24. Resultados do teste de impulsão horizontal, período intermédio.

Desta forma é possível compararmos sumariamente de forma gráfica, os resultados obtidos no início de época com os resultados recolhidos no ponto intermédio da época desportiva, verificando se existem progressões ou regressões, nos parâmetros e capacidades testadas e/ou avaliadas:

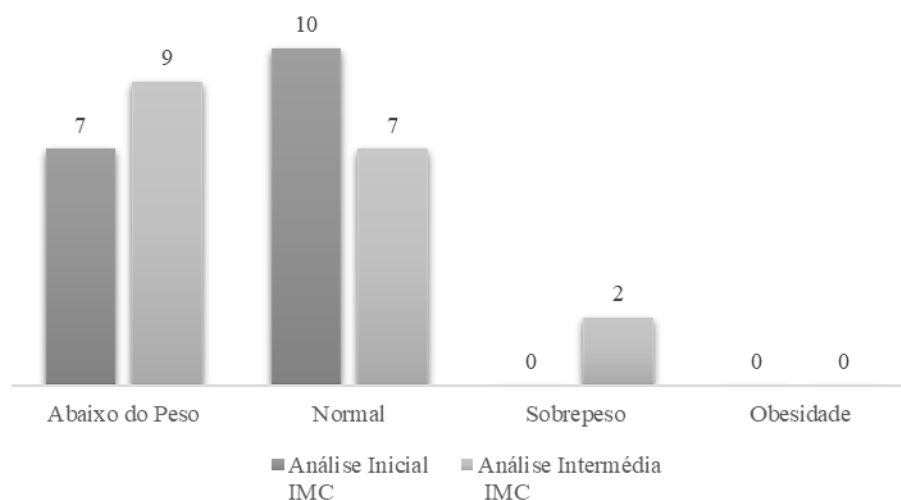


Gráfico 6. Comparação da avaliação corporal (IMC), inicial e intermédia dos atletas.

Tiago Caramelo

Relatório Final de Mestrado em Treino Desportivo - Futebol

Ressalva-se que, uma das possíveis causas para a diferença entre os dois períodos avaliados, prende-se com o facto da estatura dos atletas ter aumentado, condicionando assim, o cálculo do índice de massa corporal, visto que este apenas ter em conta a altura e o peso corporal do indivíduo. Desta forma, e com a manutenção ou diminuição do peso corporal, e com o aumento da altura, automaticamente o IMC resultante é menor que o registado no início da época.

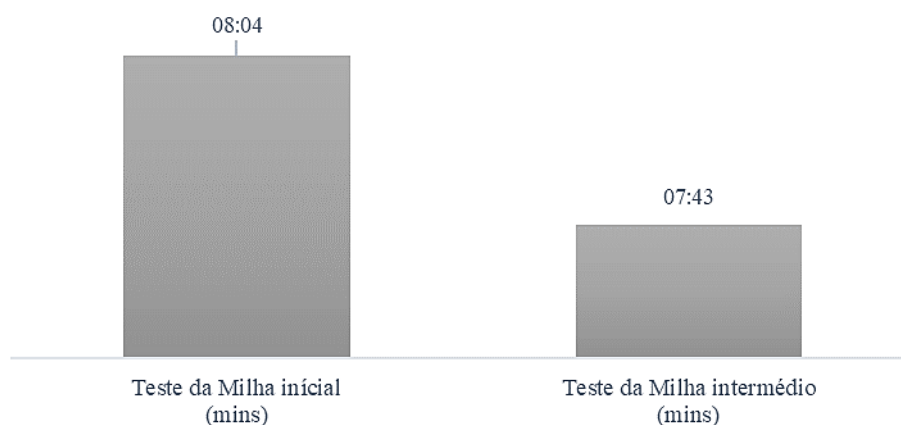


Gráfico 7. Média da equipa no teste da milha, avaliação inicial e intermédia.

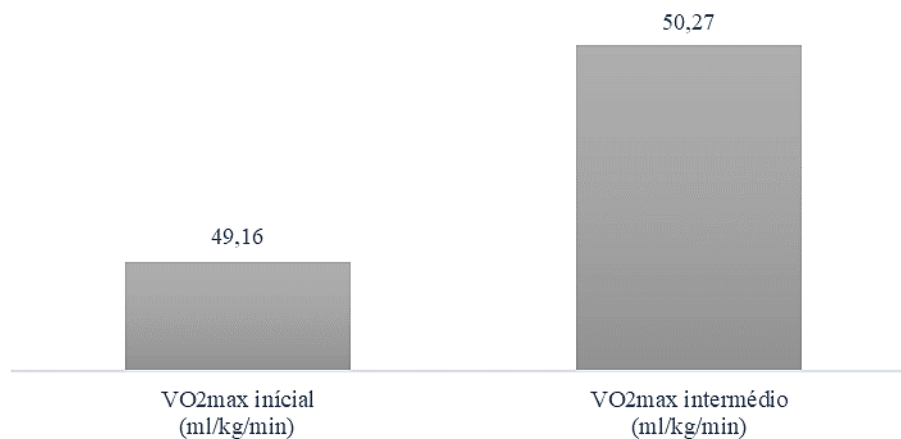


Gráfico 8. Média da equipa de VO2 Máximo no teste da milha, avaliação inicial e intermédia.

Verifica-se ainda, um ligeiro aumento em relação ao tempo percorrido durante o teste, bem como do VO2 máximo. Como explicação, podemos prever que muito provavelmente se deve ao trabalho aeróbio potenciado durante todo o treino e logicamente no momento do jogo.

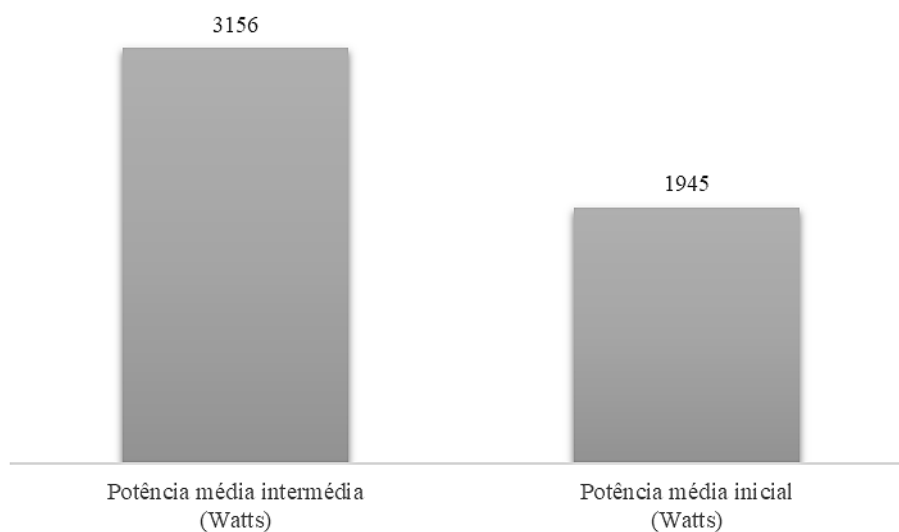


Gráfico 9. Potência média da equipa no teste paediatric RAST, avaliação inicial e intermédia.

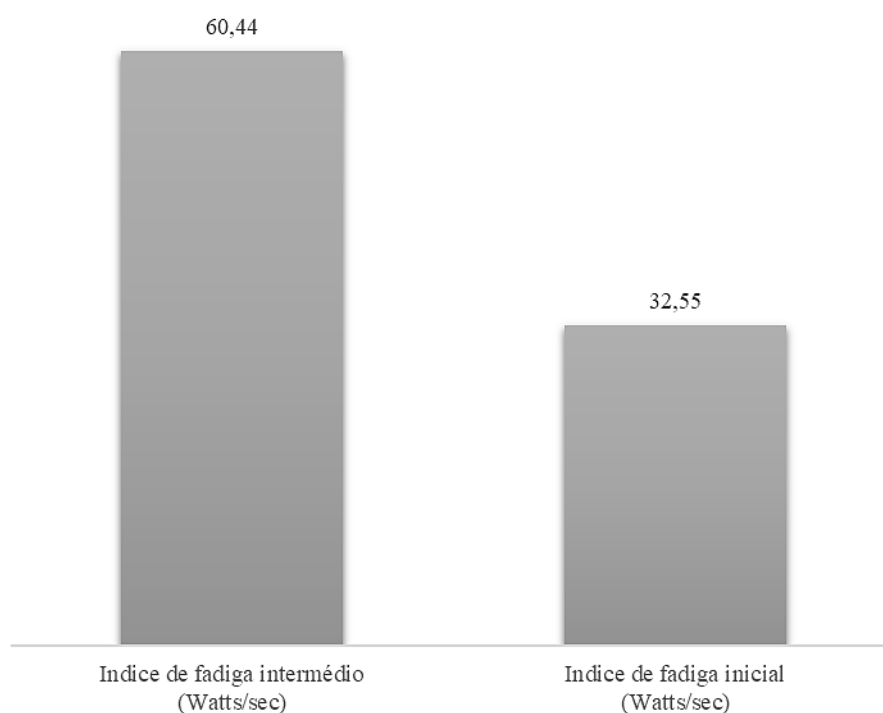


Gráfico 10. Índice de fadiga média equipa teste paediatric RAST, avaliação inicial e intermédia.

Em relação ao metabolismo anaeróbio dos atletas, através dos gráficos identificamos um paradoxo, onde encontramos um claro aumento na potência média (gráfico 9), significando uma melhoria na capacidade do atleta para manter o desempenho anaeróbio ao longo do tempo. No entanto, e conforme analisado através do gráfico do índice de fadiga (10), encontramos uma subida abrupta do valor, representado uma discordância com o analisado anteriormente, pois, e segundo os autores do protocolo, quanto mais baixo for o valor, mais elevada será a capacidade do atleta em manter o desempenho anaeróbio (Draper & Whyte, 1997).

Uma das possíveis causas são os valores mais altos tirados por alguns atletas, o que fará aumentar a média de todo o grupo. Existe ainda uma outra possibilidade, fisiológica, e citando Draper e Whyte (1997), onde referem que com o treino sistemático de força, o atleta conseguirá produzir mais níveis de potencia numa determina ação, contudo com o decorrer desse mesmo treino e da competição, o excesso de fadiga poderá dificultar a recuperação na remoção de lactato. Assim sendo, com o decorrer da época, é natural que os atletas aumentem o seu estado de fadiga, tendo ainda em consideração se os testes forem realizados ou após a competição ou a seguir a um dia de treino normal.

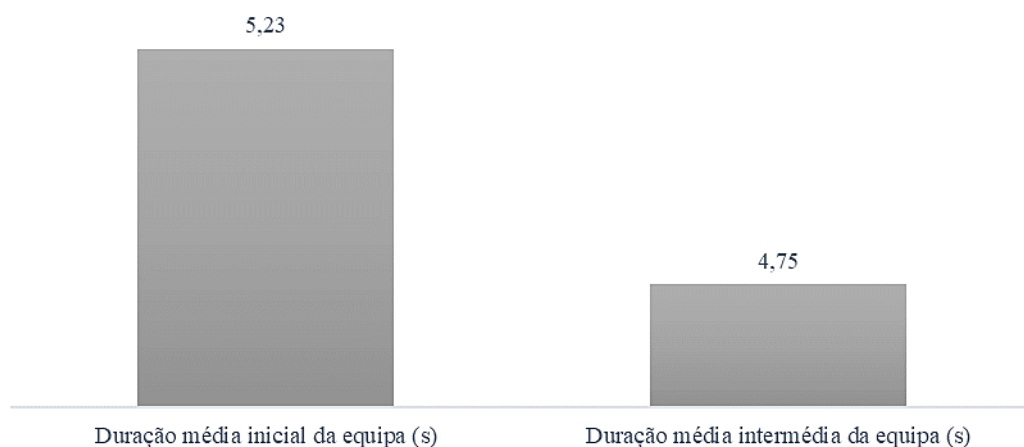


Gráfico 9. Duração média da equipa no teste de velocidade 30m, avaliação inicial e intermédia.

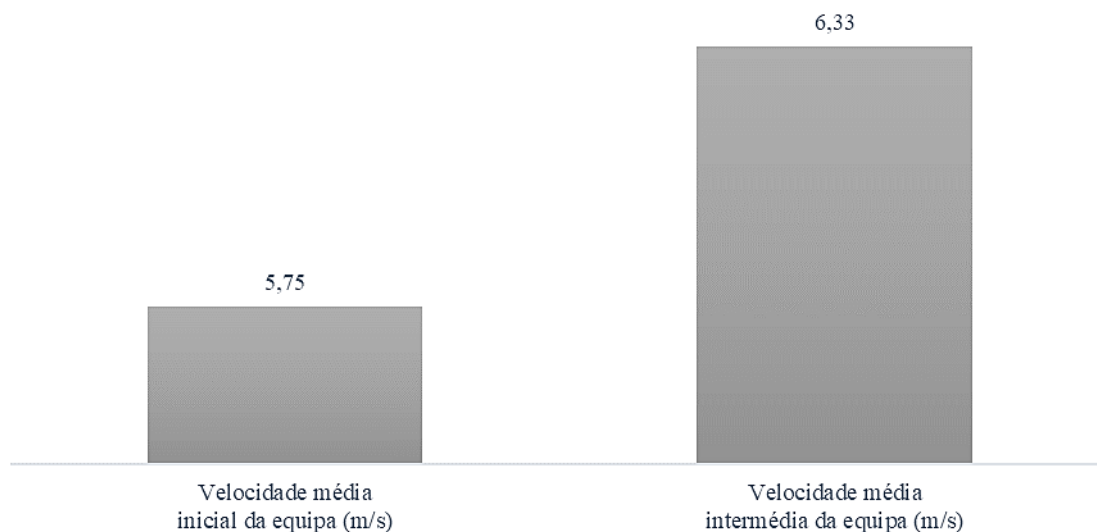


Gráfico 10. Velocidade média da equipa no teste de velocidade 30m, avaliação inicial e intermédia.

No que diz respeito ao teste de velocidade aplicado, é notória a evolução do grupo, seja na variável de velocidade ou de tempo. Poderemos estar perante uma situação de sucesso, onde a planificação e estruturação do treino específico de velocidade, e ainda treino de força, entre outros fatores, teve resultados extremamente positivos, atendendo à evolução dos atletas na qualidade física da velocidade, que esta intimamente associada à força e consequentemente ao desenvolvimento muscular do indivíduo.

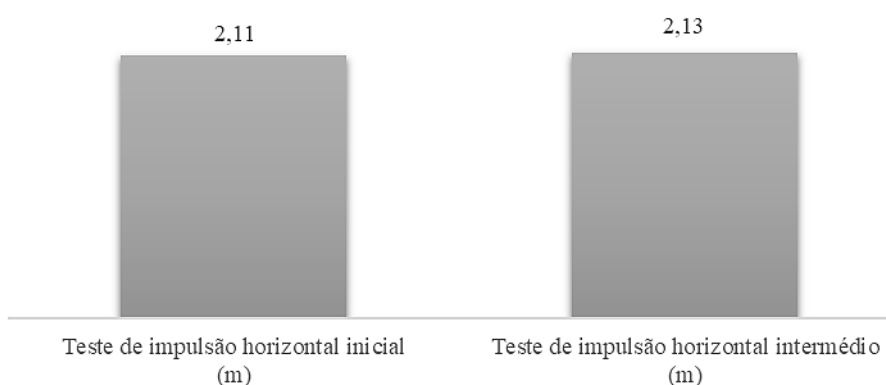


Gráfico 11. Média da equipa no teste de impulsão horizontal, avaliação inicial e intermédia.

Por último, analisando o teste de impulsão horizontal, pretendendo concretamente a observação da força dos membros inferiores, verifica-se que a distância alcançada no salto aumentou significativamente, comparando com a prova inicial. Apraz-me dizer que, uma vez mais, o trabalho de força aplicado aos atletas, predominantemente dos membros inferiores, além de correções nas técnicas de salto e do trabalho de coordenação motora, parecem ser fundamentais para o melhoramento de ações básicas e essências de um desportista, como é o caso do salto.

Relativamente às capacidades futebolísticas, a transversalidade no treino superiorizou-se na relação com bola, onde inúmeras propostas de exercícios foram aplicadas, com intuito da evolução individual de cada jovem. Todavia, as componentes táticas, fundamentaram-se na instrução posicional de cada uma das posições e, conseqüentemente, nas movimentações pretendidas defensiva e ofensivamente, de acordo com o nosso modelo de jogo. Como dito anteriormente, o grupo carecia de uma boa base tática e do conhecimento do jogo. Dessa forma, o ensino e o treino para estes jovens, teve que começar do início, e de uma forma bastante simplificada. Podemos observar no anexo III, a evolução, estagnação ou regressão, dos atletas no que concerne à análise individual das componentes técnicas, táticas e psicológicas/socioafetivas, entretanto são apresentadas as médias graficamente, desta apreciação por nós observada e padronizada:

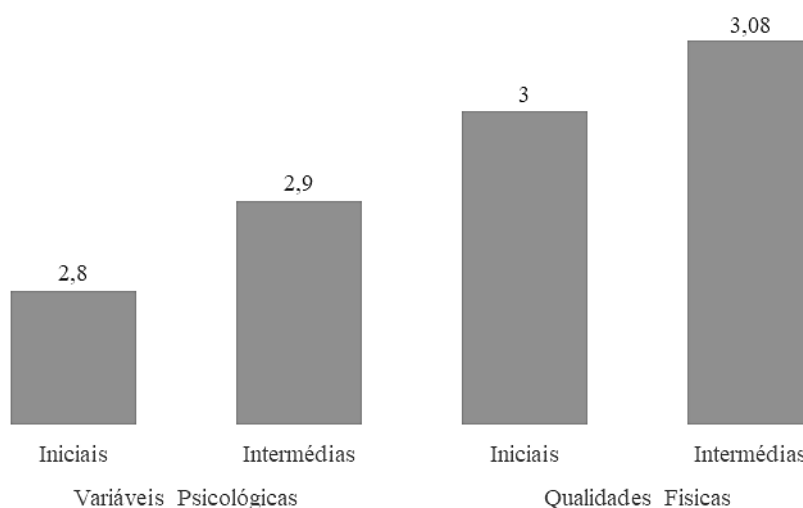


Gráfico 12. Média dos valores obtidos dos critérios das qualidades físicas e variáveis psicológicas analisadas, avaliação inicial e intermédia.

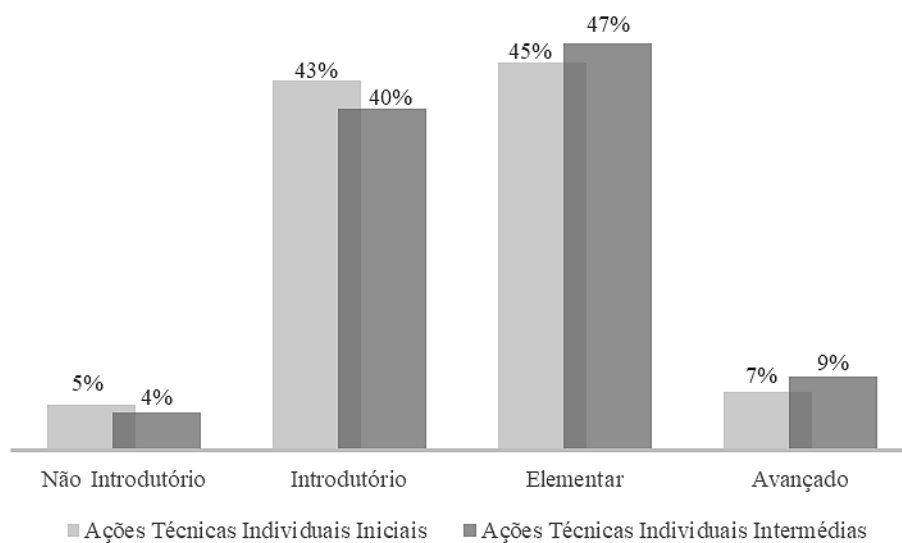


Gráfico 13. Comparação dos critérios das ações técnicas individuais, avaliação inicial e intermédia.

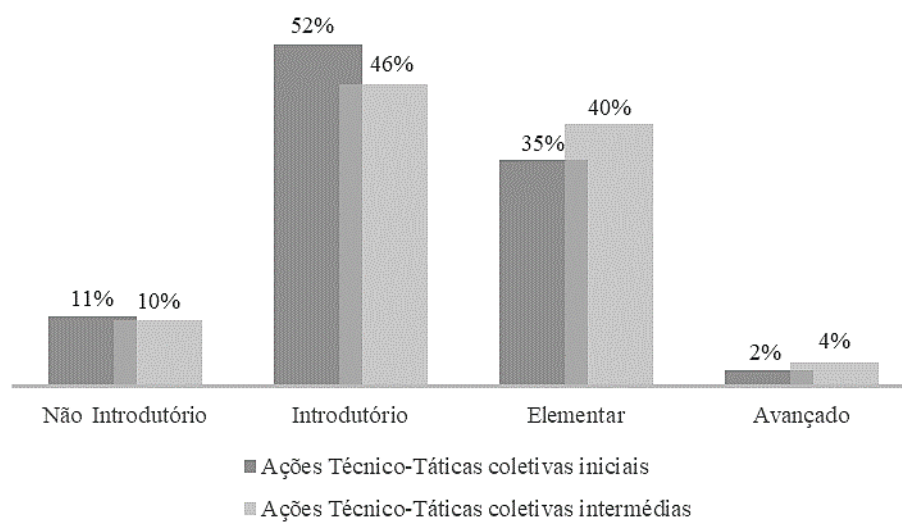


Gráfico 14. Comparação dos critérios das ações técnico-táticas coletivas, avaliação inicial e intermédia.

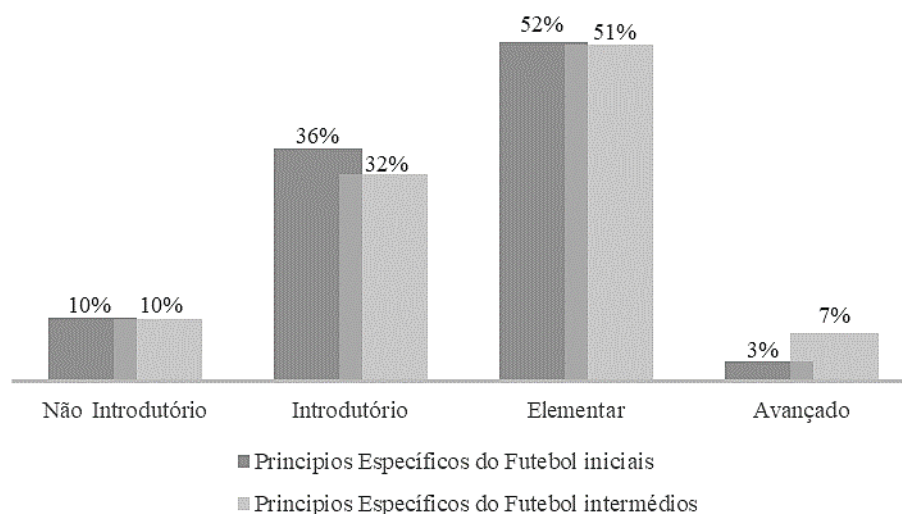


Gráfico 15. Comparação dos critérios dos princípios específicos do futebol, avaliação inicial e intermédia.

Facilmente, verificamos um aumento generalizado nas observações realizadas, tanto nas componentes físicas como nas psicológicas. Da mesma forma, e na análise das ações técnico-táticas coletivas, ações técnicas individuais e dos princípios específicos do futebol, assistimos a um aumento dos parâmetros do nível “avançado” em todas as análises, e um decréscimo dos níveis “não introdutórios” e “introdutórios”, nos momentos observados. Contudo, este tipo de observação e análise, carece sempre de uma opinião ou apreciação humana, que tem como base a experiência e o conhecimento individual de quem o aplica, estando sujeito sempre a opiniões divergentes, quando debatida ou relacionada com uma outra avaliação realizada por outro agente, deste modo o grau de subjetividade é elevado.

Assim sendo, e na decorrência desta aprendizagem tática e técnica, surgem os jogos reduzidos. Também numa fase inicial, e face ao fraco nível encontrado, a aplicação desta abordagem de treino não se processou de uma forma expectada e objetivada. Contudo, e face aos poucos atletas que o grupo possuía, acabou por ser uma metodologia interessante e útil, fazendo com que cada unidade de treino fosse de certa forma motivadora/ competitiva para os atletas.

Nos enquadramentos teóricos abordados em aula, e numa aplicação prática dentro de um contexto com nível de rendimento individual em todas as componentes satisfatória, sem margem para dúvidas que, os jogos reduzidos são efetivamente eficazes no processo de aprendizagem. No seguimento de um exemplo prático, é possível num mesmo exercício integrar



de forma relacionada todas as componentes do contexto de um jogo de futebol, isto é, a oferta da representatividade do jogo nesta metodologia é verdadeiramente produtiva.

Portanto, no âmbito prático, e dentro de uma visão pessoal, quando a performance individual dos atletas é limitada, qualquer proposta de exercício da vertente dos jogos reduzidos não será tão útil e/ou eficaz quando visualizamos jovens com capacidades no mínimo satisfatórias num cenário futebolístico. Aqui sim, podemos e devemos dar primazia à utilização desta forma de encarar o processo de treino.

De maneira idêntica e citado anteriormente por Clemente e Mendes (2015), *os jogos reduzidos e condicionados possibilitarão aos treinadores otimizar o tempo disponível de treino, integrando o desenvolvimento das capacidades e dos princípios táticos em simultâneo.*

No que concerne à componente física do treino de força, percebeu-se que o problema encontra-se na periodização específica e estruturada, pelo facto do tempo de treino não ser o suficiente para que esta capacidade física possa ser desenvolvida de forma eficiente e correta. Contudo, nestas idades, e como visto anteriormente, existe um período ótimo para o desenvolvimento da capacidade de força, como consequência dos períodos de maturação biológicos bem como outras capacidades físicas associadas ao futebol, não só, que também deverão ser tidas em consideração. Desta forma, este período é caracterizado pela grande necessidade de treinos regulares e rigorosos para melhoramento técnico, e consequentemente para o seu desenvolvimento. De uma forma geral, o treino de força para os jovens é um meio potenciador do sucesso, que deverá ser integrado no treino de forma metódica e sistemática.

Não obstante, em qualquer processo de ensino-aprendizagem, o *timing* da informação transmitida para a correção de execuções erradas, de comportamentos menos próprios ou mesmo para o incentivo/aprovação do movimento ou atitude, é fundamental para a eficiência de todo o processo do treinador. O *feedback* pedagógico dentro do processo de ensino, é aquele que acarreta mais influência na aprendizagem de qualquer aluno (Quina, Costa & Diniz, 1995).

Inquestionavelmente que, a capacidade de observação de toda a envolvência da situação; o conhecimento que temos do executante, e de todo o suporte teórico adquirido, são cruciais para o êxito de qualquer *feedback*. Além disso, e segundo a dificuldade sentida no nosso contexto juvenil, onde estes jovens possuem um diversificado conjunto de respostas comportamentais,

permite-nos dizer que só no momento da passagem de informação ou no ato da comunicação, é que tomamos conhecimento da enorme dificuldade de interação com estes jovens atletas.

Sendo esta a missão de elevada exigência desde o início do estágio, mas em modo de balanço e de uma forma geral, no final não é descabido afirmar que qualquer um dos jogadores sentia e percebia o que realmente era pedido por nós, e é nesta conjuntura que confirmamos um excelente trabalho no que toca as relações humanas.

Contudo, ressalvo que qualquer equipa técnica para poder ser bem-sucedida e para que qualquer atleta consiga uma evolução adequada, seja pessoal seja desportiva, é fundamental e de carácter obrigatório um acompanhamento diário de toda a estrutura diretiva. Não só de dinheiro vive o futebol de formação, pessoalmente é bem mais que uma simples prestação mensal, caso contrário não haveriam treinadores dispostos a trabalhar com crianças e jovens, sem auferirem de qualquer vencimento. O futebol é diversão e o desenvolvimento feliz de uma qualquer criança deveria ser o principal objetivo de todos os agentes envolvidos. Remato para a necessidade urgente das chamadas escolas de formação, trabalharem em prol do desenvolvimento do ser humano, que nestes casos ainda são crianças, e secundariamente preocuparem-se com a gestão financeira, pois garantidamente que uma criança infeliz ou uns pais aborrecidos, estão mais perto da saída do que do pagamento.

Em jeito de resumo, toda esta experiência não seria tão positiva se ao meu lado não estivesse o meu amigo e colega Nuno Marinho. A oportunidade de trabalharmos juntos num contexto competitivo com atletas mais velhos, não poderia ser deixada passar em vão, visto que os nossos objetivos se encontram, e são conduzidos da mesma forma, com empenho e dedicação. A excelência do nosso trabalho centra-se na constante procura do saber bem como a surpreendente sintonia de pensamentos/decisões.

## 11. Conclusão

A vida académica é, sem dúvida, uma fase repleta de vivências e experiências que influencia positivamente o nosso futuro a médio e longo prazo, tanto a nível pessoal como profissional. Ambicionamos por um futuro promissor, é certo. Para que este se realize, todos os conhecimentos técnico-práticos são de extrema importância.

Assim sendo, o trabalho desenvolvido nestes meses de estágio proporcionou-me uma vasta amplitude de ferramentas práticas e teóricas que, com toda a certeza, serão as palavras-chave do sucesso por mim tão desejado, enquanto profissional na área desportiva. Com o mesmo, tive a oportunidade de aplicar todos os conceitos teóricos transmitidos durante o Mestrado em Treino Desportivo, sendo uma mais-valia nos objetivos previamente estabelecidos para uma carreira duradoura, onde a palavra de ordem será sempre a persistência e a resiliência.

No entanto, e quando surgiu a oportunidade de estágio na Escola de Futebol “Os Belenenses” / Zambujalense Futebol Clube, muitos foram os objetivos projetados bem como os possíveis métodos de ensino, tendo em conta as demais aprendizagens teóricas e quais as reais necessidades dos nossos jovens atletas.

Não obstante, saliento os objetivos fortalecidos e outros alcançados, enquanto estagiário de mestrado, os quais considero fundamentais e que me fizeram progredir enquanto técnico de desporto, sendo eles:

- Planificação, organização e fundamentação do processo de gestão da equipa em ambiente de treino e competição;
- Consolidação, investigação e relacionamento dos conhecimentos teóricos adquiridos e enquadrá-los numa perspetiva prática;
- Desenvolvimento da capacidade de ajustar o tipo de comunicação, liderança e exigência ao contexto de desenvolvimento dos próprios atletas;
- Capacidade de avaliar as capacidades físicas, psicológicas, técnicas e táticas, dos atletas utilizando diferentes métodos;
- Promoção de um ambiente saudável e propício ao correto e feliz desenvolvimento dos jovens atletas, enquanto praticantes de desporto e como seres sociais.

Tais competências que considero conquistadas e/ou devidamente cimentadas, são fruto das experiências vivenciadas e propostas ao longo deste estágio, aliadas ao imenso gosto pelo desporto e à predisposição pessoal em constante aperfeiçoamento e melhoria.

Ressalvo ainda, o enorme ensino que todas os jovens em mim promoveram, com as suas mais variadas respostas comportamentais, estimulando e obrigando-me, todos os dias, a uma adaptação pessoal e profissional bem como a uma constante investigação de suporte científico com o objetivo de uma ajuda contínua e enriquecedora. Ajuda essa que, tanto promoveu a evolução desportiva como a transmissão de excelentes valores cívicos, na tentativa de torná-los jovens com uma personalidade fortalecida e repleta de objetivos, tendo em conta, também, todos os seus problemas pessoais e/ou familiares.

Desde processos metodológicos adaptados às suas idades; atividades fora do contexto futebolístico; treinos e convívios familiares - uma panóplia de propostas e ações concretizadas sempre com a expectativa de melhorar a qualidade de vida destes jovens e, logicamente, aumentar as minhas competências enquanto técnico de desporto.

Indubitavelmente, um dos grandes objetivos propostos com incidência nos jovens, foi alcançado com sucesso. No início eram jovens que simplesmente chutavam uma bola; hoje, são jovens atletas que chutam uma bola coletivamente, e isso é o futebol, uma equipa!

Apesar de todas as adversidades, considero que o estágio foi positivo, permitindo-me crescer como treinador e homem ao longo de toda esta época desportiva.

Sucintamente, vulgo o saber não ocupa lugar. Certamente, e após esta experiência, não poderei deixar o meu conhecimento limitado às bases adquiridas até ao momento. Cabe-me agora, continuar no caminho da evolução pessoal aliada ao progresso enquanto técnico de desporto.

“O sucesso em qualquer área é o resultado do planeamento, trabalho e compromisso”

- (Bompa, 2002)

Um muito Obrigado!

## 12. Bibliografia

- Alves, J. (2000). Liderazgo y Clima Organizacional. Revista de Psicología del Deporte, vol. IX, nº 1-2, pp.122-133.
- Badillo, G., & Ayesterán, G. (2001). Fundamentos do treinamento de força: aplicação ao alto rendimento desportivo. Porto Alegre: Artmed.
- Bangsbo, J. (2005). Aerobic and anaerobic training in soccer –with special emphasis on training of youth players. In Fitness training in soccer I. p. 1-225. Bagsvaerd, Denmark: HOpStorm.
- Barbanti, J. (1979). Teoria e Prática do Treinamento Desportivo. 2ª edição – São Paulo – SP. Editora Edgard Blucher.
- Bompa, T. (1993). Periodization of strength: The new wave in strength training. Toronto: Veritas
- BOMPA, T. (2002). Periodização, teoria e metodologia do treinamento. Guarulhos: Phorte editora, 4ªed.
- Bompa, T. (2004). Treinamento de potência para os desportos. São Paulo: Phorte. p. 35-38
- Bompa, T. (2009). Periodization: Theory and methodology of training. 5th Edition. Champaign: Human Kinetics.
- Carling, C., Williams, M. & Reilly, T. (2005). Handbook of Soccer Match Analysis. A systematic approach to improving performance. London: Routledge.
- Carvalho, C. (2003), "Periodização tácita. A coerência entre o exercício de treino e o modelo de jogo adotado" Documento de apoio das II Jornadas técnicas de futebol da U.T.A.D.
- Casarin, R. & Oliveira, R. (2010). Periodização tática: princípios estruturantes e erros metodológicos na sua aplicação no futebol. EFDeportes.com. Revista Digital – Buenos Aires. 15. 144. <https://www.efdeportes.com/efd144/periodizacao-tactica-sua-aplicacao-no-futebol.htm>
- Casarin, R.V., Reverdito, R.S., Grebogg, D.L., Afonso, C.A., & Scaglia A.J. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: princípios globais e específicos. Movimento, 17 (3), pp. 133-152.

- Castelo, J. (1996). Futebol - a organização do jogo. Edição do autor. Lisboa.
- Castro, B. (2013). O feedback pedagógico nas aulas de educação física: Relação com a informação inicial, especificidade e direção (Dissertação de Mestrado). Universidade do Porto. Disponível: [https://sigarra.up.pt/flup/pt/pub\\_geral.show\\_file?pi\\_gdoc\\_id=2550](https://sigarra.up.pt/flup/pt/pub_geral.show_file?pi_gdoc_id=2550)
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in Sport: A review. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 328-354.
- Chiesa, L. (1999). Musculação: Uma Proposta de Trabalho e Desenvolvimento Humano. Vitória. Edufes. 1999.
- Cid, L. (2006). Liderança no desporto: Tentativa de simplificar um processo complexo. *Buenos Aires*, 103 (11).
- Clemente, M., & Mendes, S. (2015). Treinar jogando: Jogos reduzidos e condicionados no futebol (1ª Ed). Prime Books.
- Cometti, G. (2002) *El Entrenamiento de la Velocidad*. Editorial Paidotribo.
- Costa, T., Garganta, J., Greco, J., & Mesquita, I. (2009). Princípios Táticos do Jogo de Futebol: Conceitos e aplicação. *Revista Motriz*, 657-668. Daniel, C. (2016). Futebol a sério. Lisboa: A Esfera dos Livros.
- Delgado-Bordanau, J. & Mendez-Villanueva, A. (2012). Tactical periodization: Mourinho's best-kept secret? *Soccer Journal*. June. 29-34.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid, McGraw Hill.
- Dufour, W. (1990). Las técnicas de observación del comportamiento motor. Fútbol: la observación tratada por ordenador. *Revista de Entrenamiento Deportivo*.
- Federação Portuguesa de Futebol (2017). O Modelo de Jogo: Eixo Nuclear do Processo de Treino em Futebol (Valter Pinheiro). Consultado em dezembro, 20, 2018, em: <https://www.futeboldeformacao.pt/2016/05/09/o-modelo-de-jogo-eixo-nuclear-do-processo-de-treino-em-futebol/>
- Fleck, J., & Kraemer, J. (1997). *Designing Resistance Training programs* 2.nd., ed. Champaign: Human Kinetics,

- Frade, V. (2003). Entrevista a Vítor Frade. In Martins, F. (2003): A periodização tácita segundo Vítor Frade. Mais que um conceito, uma forma de estar e refletir o futebol: Monografia de licenciatura: FCDEF-UP, Porto
- Forteza, A. (1998). Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo, La Havana. Ed. Científica Técnica, 1998.
- Galdón, O., Gatica, P., Gerona, T., Jorge, J., Lloret, M., Lopez del Amo, F., Ventura, C., et. al (2002). Manual de Educación Física y Deportes. Barcelona: Editorial Oceano.
- Gambeta, V. (2001). Designing Periodized Training Programs- Soccer. In B. Foran, High-Performance Sports Conditioning: Modern training for ultimate athletic development (pp. 314-317). USA: Human Kinetics.
- Garganta, J. (1993). Programação e Periodização do Treino em Futebol: das Generalidades à Especificidade. In J. Bentos & A. Marques (Eds), A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem: 259 – 270. Porto: FCDEF-UP.
- Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos jogos desportivos coletivos. Uma preocupação comum ao treinador e ao investigador.
- Garganta, J. (2000). Análisis del juego en el fútbol. El recorrido evolutivo de las concepciones, métodos e instrumentos. Entrenamiento Deportivo, XIV (2), 5 – 14.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto.
- George, J., Vehrs, P., Allsen, P., Fellingham, G., & Fisher, A. (1993). VO<sub>2</sub>max estimation from a submaximal 1-mile track jog for fit college-age individuals. Med Sci Sports Exerc. 1993 Mar;25(3):401-6.
- Gréhaigne, J., Mahut, B., & Fernandez, A. (2001). Qualitative observation tools to analyze soccer. International Journal of Performance Analysis in Sport, 1(10), 52-61.
- Guedes, D. (2005). Musculação: estética e saúde feminina. São Paulo: Phorte.
- Hughes, M., & Bartlett, R. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. Journal of Sports Sciences.

[https://www.zerozero.pt/edition.php?simp=0&id\\_edicao=127482](https://www.zerozero.pt/edition.php?simp=0&id_edicao=127482)

- Lopes, V.P., & Maia, J. (2000). Períodos críticos e sensíveis: Revisitar um tema polémico à luz da investigação empírica. *Revista Paulista de Educação Física*, 14 (2), pp.128-140.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology* (Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Martens, R. (1999) Os grandes treinadores são grandes comunicadores e motivadores. In seminário internacional treino de jovens, 5-15. Secretaria de Estado do Desporto – CEFD Lisboa.
- Maças, V. (1997). *Análise do jogo em futebol: Identificação e caracterização do processo ofensivo em Seleções Nacionais de Futebol Júnior*. Dissertação de Mestrado, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.
- Medeiros, P. (2015). *A Bíblia do Treinador Pessoal*. Carcavelos: Self- Desenvolvimento Pessoal.
- MediaWiki (2019). *Wikipedia Enciclopédia Livre, Clube de Futebol Os Belenenses*. Consultado em janeiro, 5, 2019, em: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Clube\\_de\\_Futebol\\_Os\\_Belenenses](https://pt.wikipedia.org/wiki/Clube_de_Futebol_Os_Belenenses).
- Matveev, L. (1986) *Fundamentos do treino desportivo*. Lisboa: Livros Horizontes.
- Matveev, L. (1991). *Fundamentos do treino desportivo*. 2ª ed. Lisboa: Horizonte. p. 265-9.
- Matveev, P. (1997). *Treino Desportivo: metodologia e planeamento*. 1ª ed. Guarulhos: Phorte.
- Maurício, N. (2018). *Observação e Análise de Jogo*. ISCE.
- Meylan, C., Nosaka, K., Green, J., & Cronin, J. (2010). Temporal and kinetic analysis of unilateral jumping in the vertical, horizontal, and lateral directions. *Journal of sports sciences*, 28 (5), 545-554.
- Mombaerts, E. (2000). *Fútbol: del análisis del juego a la formación del jugador*. Barcelona: INDE.



- Mourinho, J. (2001). Das teorias generalistas... à ESPECIFICIDADE do treino em Futebol. Documento apresentado na palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina POAEF. Retirado a 24 de outubro de 2004 em <http://docentes.esel.ipleiria.pt/joaocruz/POAEF.htm>
- Oficina do Site (2015). Escola de Futebol “Os Belenenses” – Odivelas. Consultado em janeiro, 5, 2019, em: <http://www.osbelenenses.com/2015/02/escola-de-futebol-os-belenenses-odivelas/>.
- Oliveira, R. (2005). A Planificação, Programação, e Periodização do Treino em Futebol. Um Olhar sobre a Especificidade do Jogo de Futebol. EFDeportes.com, Revista Digital - Buenos Aires, 10, 89. <http://www.efdeportes.com/89/futeb.htm>
- Oliveira, J. G. (2006). Entrevista. In Almeida, F. (2006). A importância dos momentos de transição (ataque-defesa e defesa-ataque) num determinado entendimento de jogo. Dissertação de Licenciatura. Porto: FADEUP.
- Piéron, M. (1992). Pédagogie des activités physiques et du sport. Paris: Ed. Revue EPS.
- Pinheiro, V. (2013). O comportamento do treinador em competição na promoção do fair play. Um estudo nos escalões de futebol de formação (Dissertação de Mestrado). Universitat de Lleida - Institut Nacional de D'Educació Física da Catalunya, Lleida. Disponível: <http://hdl.handle.net/10803/133929>
- Pinheiro, V. (2016). Teoria do Treino. ISCE.
- Powers, S., & Howley, E. (2000). Mecanismos Fisiológicos Que Causam Aumento de Força (1ª Edição ed.). (M. Ikeda, Trad.) São Paulo: Manole.
- Queiroz, C. (1986) "Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol", Edições Federação Portuguesa de Futebol, 1ª edição, Lisboa
- Quina, J., Costa., C, & Diniz A. (1998). O feedback pedagógico: Análise da informação retida pelos alunos em aulas de educação física. Congreso Galego de Educación Física, 2, pp. 735-748. doi: ISBN 84-89694-70-2.
- Raposo, V. (2005). Os diferentes tipos de força. Lisboa: Editorial Caminho
- Reilly, T. (1996). Introduction to science and soccer. In T. Reilly (Ed.), Science and Soccer (1ª, pp. 1-7). London: E. & F. Spon.

- Reilly, T. (2005). Training Specificity for Soccer. *International Journal of Applied Sports Sciences*. 17 (2), 17-25.
- Rodrigues, J. (1995). O comportamento do treinador: Estudo da influência do objetivo dos treinos e do nível de prática. *Estudo da influência do objectivo dos treinos e do nível de prática* (Dissertação de Mestrado). Universidade Técnica de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana. Disponível: <https://www.researchgate.net/publication/258859011>
- Santos, P. (2006). O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol – um estudo realizado em clubes da Superliga. *Dissertação de Mestrado*. Lisboa: FMH-UTL.
- Santos, P., Castelo, J. & Silva, P. (2011). O processo de planeamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005. *Rev. bras. Educ. Fís. Esporte*. São Paulo. 25. 3. 455-72. CDD. 20.ed. 796.073 796.33
- Sarmiento, P. (1993). *Pedagogia do desporto: instrumentos de observação sistemática de educação física e desporto*. Universidade Técnica de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana e Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.
- Sarmiento, P. (2005). *Pedagogia da observação em desporto*. (Ed.). FMH: Lisboa.
- Serpa, S. (1990). O Treinador como Líder: Panorama Actual da Investigação. *Ludens*, vol. 12, nº 2, pp.23-32.
- Siff C., & Verkhoshansky Y. (2000) *Superentrenamiento*. Barcelona: Paidotribo
- Silva, J. (1998). Os processos ofensivos no Futebol: estudo comparativo entre equipas masculinas de diferente nível competitivo. (Dissertação de Mestrado), FCDEF-UP, Porto.
- Silva, F. (1998). Planejamento e periodização do treinamento desportivo: mudanças e perspectivas. In F. Martins da Silva (Org.), *Treinamento Desportivo – Reflexões e Experiências* (pp. 29 – 47). Editora Universitária João Pessoa: UFPB.
- Silva, A. (2010). Da periodização tradicional à periodização tática: ‘Pontos comuns’ e diversos e um ‘olhar’ sobre as dimensões do morfociclo padrão. *EFDeportes.com*. Revista Digital – Buenos Aires. 15. 148. <https://www.efdeportes.com/efd148/da-periodizacao-tradicional-a-periodizacao-tactica.htm>


- Silva, P., Pedrinelli, A., Teixeira, A., Angelini, F., Facci, E. ... & Golloti, R., & AmatuZZi, M. (2002). Aspetos descritivos da avaliação funcional de jogadores de futebol. Ver. Bras. Ortop. 37 (6).
- Soares, J. (2005). O treino do Futebolista: Resistência- Força-Velocidade (Vol. 1). Porto: Porto Editora.
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisloff, U. (2005). Physiology of Soccer. Sports Medecine. 35 (6), 501-436.
- The New York Times Company (2019). Cybernetics, Cesarean Sections and Soccer's Most Magnificent Mind, consultado em dezembro, 21, 2018.
- Togari, H, Ohashi, J, & Oghushi, T. (1988) Isokinetic Muscle Strength Of Soccer Players. In: Reilly T, Lees A, Davids K, Murphy WJ, Eds. Science And Football. London: E & FN Spon, 181–185.
- Tubino, M. (1984). Metodologia Científica do Treinamento Desportivo (3ª Edição ed.). São Paulo: Ibrasa.
- Vázquez, A. V. (2012). Fútbol. Del análisis del juego a la edición de informes técnicos. Colección Preparación Futbolística: MCSports.
- Verse (2015). Know Enciclopédia Temática. Consultado em janeiro 5, 2019, em: <http://knoow.net/desporto/futebol/belenenses/>.
- Vitória, R. (2014). A Arte da Guerra para Treinadores (2ª Edição ed.). Lisboa: Top Books.
- Walker, O., & McIlroy, L. (2018). Running-Based Anaerobic Sprint Test (RAST), consultado em setembro, 17, 2018, em: <https://www.scienceforsport.com/running-based-anaerobic-sprint-test-rast/>.
- Weineck, J. (2002). Training Optimales. (J. T. Menezes, Trad.) Lisboa: Instituto Piaget.
- Weineck, J. (2004). Futebol Total: O Treinamento físico no Futebol. Guarulhos: Phorte, 2004.
- Young B. (2006). Transfer of Strength and Power Training to Sports Performance. International Journal of Sports Physiology and Performance. 1.74-83.

Zakharov, A. (1992). Ciência do Treinamento Desportivo. Rio de Janeiro, Grupo Palestra Sport.

Zos, Lda (2018). Zerozero. Consultado em janeiro, 5, 2019, em:  
[https://www.zerozero.pt/edition.php?id\\_edicao=127482](https://www.zerozero.pt/edition.php?id_edicao=127482).

## 13. Anexos

### 13.1 Anexo I – Exemplo de Unidade de Treino do Período Preparatório



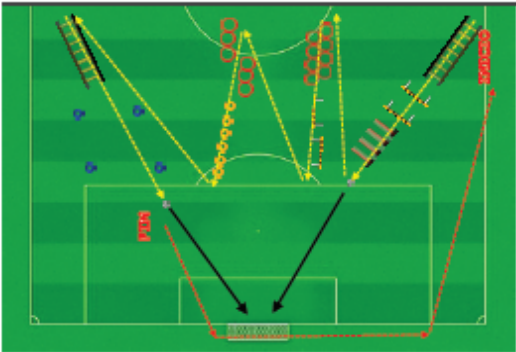
**EF Belem Odivelas**  
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino  
10

Nº Jogadores	Microciclo 4	Mesociclo 2	Período Preparatório
Data 01-10-2018, segunda-feira	Hora 19:30	Clima Ameno sem chuva	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas, coletes, marcas, varas, aros, balizas	Coordenação; Organização ofensiva/defensiva - Posicionamento.	Melhoria da coordenação com e sem bola aliado a finalização específica; Introdução dos esquemas táticos (lançamentos) em contexto de jogo em transição; Jogo condicionado; Esquemas táticos (Livres laterais) de forma a definir posicionamentos defensivos/ofensivos.

● Coordenação c/ Finalização



**Objetivo(s) específico(s)**

- Capacidades Coordenativas;
- Finalização.

**Descrição e Organização Metodológica**

- Jogadores realizam as 4 estações de seguida;
- Primeira estação e última termina com remate;
- Após a última estação, jogador volta para o início do exercício, como na imagem.

**20**

tempo

---

**Todos**

número

---

**Melo**

Campo 11

espaço

## ● Lança e ocupa espaço



### Objetivo(s) específico(s)

Organização Ofensiva/Defensiva a partir de lançamento com finalização

20

tempo

### Descrição e Organização Metodológica

- Jogadores divididos em dois grupos que irão funcionar a vez;
- Irá jogar-se 4x4 em cada quadrado de 20x20;
- Bola sairá de um lançamento lateral no qual a equipa com posse após conseguir 2 passes poderá colocar a bola no jogador que se encontra na zona central e realizarse-á um 3x3 ao saírem dois jogadores do quadrado;
- Executar os lançamentos definidos como estratégia para a equipa;

Todos

número

Melo  
campo de  
11  
espaço

## ● Jogo condicionado



### Objetivo(s) específico(s)

Drible, Primeiro Toque, Finalização, Posse de Bola, Defender, Atacar, Tático, Receção de Bola;

30

tempo

### Descrição e Organização Metodológica

- Cada equipa defende uma baliza;
- A equipa de ataque com 8 jogadores só pode dar três toques na sua metade defensiva e dois (um) toques na metade ofensiva;
- Não há restrições para a equipa de defesa;
- A defesa também pode pontuar efectuando 5 passes consecutivos;
- Jogadores que estão de fora vão trocando cada vez que existe uma finalização ou a bola sai do terreno de jogo;

8Vs6

número

Melo  
campo de  
11  
espaço

## ● Esquemas táticos - Livres Laterais



### Objetivo(s) específico(s)

Posicionamento e organização ofensiva/defensiva relativamente aos esquemas táticos definidos para a equipa

Restante

tempo

### Descrição e Organização Metodológica

- Livres laterais a serem executados de acordo com os livres definidos ofensivamente para a presente época;
- Posicionamento defensivo relativamente a posição da barreira;

Todos

número

Melo  
campo de  
11  
espaço

## Observações/balanço

No início da sessão será efetuado o balanço relativo ao último jogo do fim de semana.

Hidratação - após o término de cada exercício (excepto aquecimento).

Recuperação específica através da baixa complexidade e intensidade de exercícios específicos do jogo (ex. passe/ receção).

## 13.2 Anexo II – Exemplo de Unidade de Treino do Período Competitivo

### Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 7	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 24-10-2018, quarta-feira	Hora 19:30	Clima Quente sem chuva	Volume 90
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas, coletes, marcas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Treino de Força Específica;</li> <li>- Organização Defensiva;</li> <li>- Organização Ofensiva;</li> <li>- Transição ofensiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Força Específica;</li> <li>- Posse de bola (circulação de bola com devidas linhas de passe, das varias posições);</li> <li>- Apolo frontal do avançado (linha de passe frontal);</li> <li>- Movimentação do avançado sem bola;</li> <li>- Movimentação do avançado e médios ala no momento da transição ofensiva;</li> <li>- Optimizar reação/ velocidade de tomada de decisão, nos momentos de transição ofensiva e defensiva.</li> </ul>	

### Aquecimento

	<b>Objetivo(s) específico(s)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparar organismo para a pratica Desportiva;</li> <li>- Controlo de Bola.</li> </ul>	<b>10</b> tempo
	<b>Descrição e Organização Metodológica</b> <p>1) [5'] Jogadores divididos em duas filas Execução do exercicio e recupera para tras na mesma fila</p> <p>1 Membros Superiores</p> <p>1.1 Rotação Braços a frente</p> <p>1.2 Rotação Braços atras</p> <p>1.3 Aberturas</p> <p>2 Membros Inferiores</p> <p>2.1 Corrida frontal</p> <p>2.2 Elevação Joelhos a cintura</p> <p>2.3 Adução</p> <p>2.4 Abdução</p> <p>2.5 Skipping parado + Sprinto ao apito</p> <p>3 Alongamentos Dinamicos</p> <p>2) [5'] - Jogadores conduzem a bola dentro do circulo centra calmamente e com cabeça levantada;</p> <p>- Ao som de 1 apito arrancam sem bola até à baliza e regressam, re-iniciando a condução de bola dentro do circulo central;</p> <p>- Ao som de 2 apitos arrancam bola controlada até à baliza e regressam para dentro do circulo central, re-iniciando a condução de bola dentro do circulo central.</p>	<b>Todos</b> número <b>Campo-11</b> espaço



## ● Circuito de Força Específica



### Objetivo(s) específico(s)

Treino de força específica.

15

tempo

### Descrição e Organização Metodológica

1º Agachamento 15x3;  
2º Lunges c/ Salto 12x3;  
3º Mountain Climbers 20x3;  
4º Flexões 10x3;  
5º Curl Up Abs 15x3;  
6º Prancha 30" + 30" (Plantel dividido em 2).  
Plantel dividido em dois grupos, cada grupo sob a orientação de um treinador e realizam os exercícios na ordem apresentada. Metade de cada grupo executa o exercício, a outra descansa, e assim sucessivamente.  
Tempo de recuperação entre repetições e séries é de 45seg.

Todos  
(Excepto  
GR)  
número

Meio,  
campo 11

espaco

## ● Sem Saída 3+3v3+3



### Objetivo(s) específico(s)

- Organização ofensiva;
- Passe/Receção;
- Posse de bola (circulação de bola com devidas linhas de passe, das varias posições);
- Apoio frontal do avançado (linha de passe frontal).

20

tempo

### Descrição e Organização Metodológica

- Manutenção da posse de bola com apoios laterais (médios alas esq/drt);
- Avançados das equipas terão que estar sempre no corredor da bola, prontos para a receber, e assim realizarem um ponto para a sua equipa;
- Bola só pode chegar ao avançado após 3 passes da sua equipa e um deles de um dos extremos (marcando assim um ponto);
- Extremos são Jokers (jogam da equipa que ataca);
- Avançados e médios alas não podem entrar na área delimitada e jogadores dentro da área delimitada não podem sair.

Todos  
(Excepto  
GR)  
número

Meio,  
Campo 11

espaco

## ● Golos e Golos



### Objetivo(s) específico(s)

- Transição ofensiva;
- Movimentação do avançado sem bola;
- Movimentação do avançado e médios ala no momento da transição ofensiva;
- Optimizar reação/ velocidade de tomada de decisão, nos momentos de transição ofensiva e defensiva.

### Descrição e Organização Metodológica

- Médios ala dos brancos e médio centro dos azuis, são os únicos que podem passar linha do meio campo;
- Treinador funciona como joker, podendo ser das duas equipas;
- Defesa dos brancos mal consiga a posse de bola, terá que coloca-la rapidamente no avançado;
- Avançado branco mal receba a bola, médios ala da sua equipa sobem rapidamente, ajudando no processo ofensivo, ficando numa situação de 3v2;
- GR dos azuis quando tem a bola ou sofre um golo, rapidamente terá que coloca-la ou no avançado ou nos médios ala;
- Azuis marcam nas balizas pequenas laterais, e brancos marcam na baliza grande com GR.

20

tempo

Todos

número

Campo 7

copaço

## ● Jogo



### Objetivo(s) específico(s)

- Optimizar rotinas em situação de jogo;
- Optimizar organização defensiva (basculação, movimentação, coberturas);
- Optimizar organização ofensiva (saída de bola a partir do guarda redes, largura/ profundidade)
- Incentivar à reação imediata a perda de bola.

### Descrição e Organização Metodológica

25

tempo

Todos


número

Campo 11

copaço



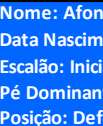
### **13.3 Anexo III – Análise Individual dos Atletas no Período Intermédio da Temporada (Aspetos técnicos, táticos e psicológicos/socioafetivos)**



Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas

Avaliação Inicial



Nome: Afonso Fonseca

Peso: 45kg

Data Nascimento: 15/04/2004

Altura: 1,72m

Escalão: Iniciados

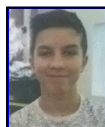
IMC: 15,21

Pé Dominante: Direito

FCrep: 71bpm

Posição: Defesa Direito/ Defesa Esquerdo

Avaliação do Processo de Formação									
Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	4	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	4	Técnica de Corrida	2	Passe Longo	I	Cobertura Ofensiva	I	Desdobramentos Of.	I
		Equilíbrio	3	Receção de Bola	E	Mobilidade	I	Combinações Diretas (1-2)	I
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	I	Temporização	I
		Força Explosiva	3	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Atenção	4	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	E	Defensivos	
Equilíbrio Emocional	3	Velocidade	4	"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	E	Marcação	E
Atitude Competitiva	4	Deslocamento		Remate	I	Equilíbrio	E	Compensações	E
Agressividade	4	Vel. Máxima	3	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	I	Dobras	E
Comunicação	3	Potência Anaerobia	4	Cruzamento	E			Temporização	E
Superação	3	Aptidão Aeróbia	4	Penaltis	I			Esquemas Táticos Def.	I
Companheirismo	3	Capacidade de Choque	4	Cantos	I			Considerações Gerais: O Afonso Fonseca é um exemplo para todos os colegas no que concerne ao empenho e atitude. Apesar da sua lesão, síndrome de osgood Schlatter, em momento algum se deu por vencido, nem em competição, nem mesmo durante a recuperação.	
Lidar com a Pressão	3			Livres	I				
Atitude em Relação às Normas e Regras	4			Defensivas					
				Desarme	E				
Promove Êxito dos Colegas	1			Interceção	E				
				Antecipação	E				
				"Carga de Ombro"	I				
				"Carrinho"	I				
				Cabeceamento Defensivo	E				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				



## Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

### Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas



#### Avaliação Inicial

Nome: André Branquinho  
Data Nascimento: 03/08/2004  
Escalão: Iniciados  
Pé Dominante: Esquerdo  
Posição: Guarda-Redes

Peso: 53kg  
Altura: 1,65m  
IMC: 19,47  
FCrep: 72bpm

#### Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. GR (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	4	Controlo Motor	3	Posicionamento	E
Postura no Treino	4	Perceção/Orientação	3	Receção Alta	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	4	Técnica de Corrida	3	Receção Média	E
Relações Interpessoais (Colegas)	4	Equilíbrio		Receção Baixa	E
Atenção	4	Força Explosiva	3	Receção em Queda	E
Equilíbrio Emocional	3	Agilidade	3	Saídas	E
Atitude Competitiva	3	Velocidade de Deslocamento	2	Reposição com Pé	A
Agressividade	3	Vel. Máxima	2	Reposição com Mão	I
Comunicação	4	Potência Anaerobia	2	Duelos 1 v 1	E
Superação	3	Aptidão Aeróbia	3	Cruzamentos	E
Companheirismo	3	Capacidade de Choque	3	Fora dos Postes	E
Lidar com a Pressão	3	Considerações Gerais:		Entre os Postes	E
Atitude em Relação às Normas e Regras	4			Orientação da Barreira	E
Promove Êxito dos Colegas	3			Considerações Gerais: Salientar a disponibilidade constante do André, seja no treino ou nos jogos, até mesmo quando era solicitado para jogar em posições que não a sua, por motivos de força maior, este assumia sempre as missões impostas com empenho e vontade. Um exemplo de esforço e dedicação.	
Considerações Gerais:					

Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019									
Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas									
Avaliação Inicial									
Nome: André Martins		Peso: 55kg							
Data Nascimento: 26/06/2004		Altura: 1,62m							
Escalão: Iniciados		IMC: 20,96							
Pé Dominante: Direito		FCrep: 74bpm							
Posição: Médio Ofensivo/ Médio Centro/ Extremo Direito									
Avaliação do Processo de Formação									
Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	4	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	A	Progressão/Penetração	A	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	A	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	E
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio	4	Recepção de Bola	E	Mobilidade	E	Combinações Diretas (1-2)	E
Atenção	4	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	E	Temporização	E
Equilíbrio Emocional	3	Força Explosiva	2	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Atitude Competitiva	3	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	E	Defensivos	
Agressividade	4	Velocidade	3	"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	E	Marcação	E
Comunicação	2	Deslocamento	3	Remate	E	Equilíbrio	E	Compensações	E
Superação	3	Vel. Máxima	3	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	E	Dobras	E
Companheirismo	3	Potência Anaerobia	3	Cruzamento	E			Temporização	E
Lidar com a Pressão	3	Aptidão Aeróbia	3	Penaltis	E			Esquemas Táticos Def.	I
Atitude em Relação às Normas e Regras	4	Capacidade de Choque	4	Cantos	E			Considerações Gerais: Verificou-se uma quebra de forma e empenho no André, e segundo o proprio se deve a fraca assiduidades de alguns colegas e até mesmo o escasso número de atletas no plantel, provocando muitos treinos com poucos atletas presentes.	
Promove Êxito dos Colegas	1			Livres	E				
				Defensivas					
				Desarme	E				
				Interceção	E				
				Antecipação	E				
				"Carga de Ombro"	E				
				"Carrinho"	E				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				



## Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

### Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas



#### Avaliação Inicial

Nome: Ângelo Pais

Peso: 68kg

Data Nascimento: 16/02/2003

Altura: 1,79m

Escalão: Juvenis

IMC: 21,22

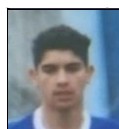
Pé Dominante: Esquerdo

FCrep: 69bpm

Posição: Defesa Central/ Defesa Esquerdo

#### Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	4	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	4	Percepção/Orientação	3	Passe Curto	A	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	4	Passe Longo	A	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	
		Equilíbrio	4	Recepção de Bola	E	Mobilidade	I	Combinações Diretas (1-I)	E
Relações Interpessoais (Colegas)	2	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	A	Espaço	I	Temporização	E
Atenção	3	Força Explosiva	4	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Equilíbrio Emocional	4	Agilidade	4	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	A	Defensivos	
Atitude Competitiva	4	Velocidade	4	"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	E	Marcação	A
Agressividade	4	Deslocamento		Remate	E	Equilíbrio	E	Compensações	E
Comunicação	3	Vel. Máxima	4	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	E	Dobras	A
Superação	4	Potência Anaerobia	3	Cruzamento	E			Temporização	E
Companheirismo	3	Aptidão Aeróbia	4	Penaltis	E			Esquemas Táticos Def.	I
Lidar com a Pressão	3	Capacidade de Choque	4	Cantos	E			Considerações Gerais: O Ângelo Pais é uma tremenda força da natureza, em relação aos seus pares. Foi dos atletas que mais sofreu com a pouca capacidade generalizada do grupo. É um jovem que tem um potencial de crescimento enorme.	
Atitude em Relação às Normas e Regras	4			Livres	E				
Promove Êxito dos Colegas	2			Defensivas					
				Desarme	A				
				Interceção	A				
				Antecipação	A				
				"Carga de Ombro"	A				
				"Carrinho"	E				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				



## Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

### Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas



#### Avaliação Inicial

Nome: Bernardo Rodrigues  
Data Nascimento: 26/08/2003  
Escalão: Juvenis  
Pé Dominante: Direito  
Posição: Avançado

Peso: 71,5kg  
Altura: 1,92m  
IMC: 19,40  
FCrep: 69 bpm

#### Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	4	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	3	Percepção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	E	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	E
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio	3	Recepção de Bola	E	Mobilidade	E	Combinações Diretas (N.I.-I)	E
Atenção	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	E	Temporização	I
Equilíbrio Emocional	2	Força Explosiva	4	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	
Atitude Competitiva	1	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	N.I.	Defensivos	
Agressividade	2	Velocidade	4	"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	N.I.	Marcação	I
Comunicação	2	Deslocamento	4	Remate	E	Equilíbrio	N.I.	Compensações	I
Superação	1	Vel. Máxima	4	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	N.I.	Dobras	I
Companheirismo	3	Potência Anaerobia	3	Cruzamento	E			Temporização	I
Lidar com a Pressão	1	Aptidão Aeróbia	4	Penaltis	E			Esquemas Táticos Def.	I
Atitude em Relação às Normas e Regras	3	Capacidade de Choque	3	Cantos	E			Considerações Gerais: O Bernardo Rodrigues é o chamado “jogador de treino”. consegue executar quase na perfeição nos treinos, apresentando elevados níveis de criatividade, contudo em competição o Bernardo ainda não é capaz de ultrapassar o obstáculo da “ansiedade”. Em situações de competição, sofre de forma "absurda" com o seu nervosismo/ ansiedade.	
Promove Êxito dos Colegas	2			Livres	E				
				Defensivas					
				Desarme	I				
				Interceção	I				
				Antecipação	I				
				"Carga de Ombro"	I				
				"Carrinho"	I				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				

Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019									
Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas									
Avaliação Inicial									
Nome: Bruno Patrício		Peso: 74,3kg							
Data Nascimento: 12/11/2004		Altura: 1,77m							
Escalão: Juvenis		IMC: 23,72							
Pé Dominante: Direito		FCrep: 74bpm							
Posição: Defesa Central									
Avaliação do Processo de Formação									
Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	2	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	I	Desmarcações	N.I.
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	2	Passe Longo	I	Cobertura Ofensiva	I	Desdobramentos Of.	N.I.
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio	3	Receção de Bola	I	Mobilidade	N.I.	Combinações Diretas (N.I.-I)	N.I.
Atenção	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	I	Espaço	N.I.	Temporização	N.I.
Equilíbrio Emocional	3	Força Explosiva	2	Drible em Aceleração	I	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	N.I.
Atitude Competitiva	3	Agilidade	2	Velocidade de Execução do Drible	I	Contenção	E	Defensivos	
Agressividade	3	Velocidade	3	"Atacar" a bola	I	Cobertura Defensiva	E	Marcação	E
Comunicação	4	Deslocamento	3	Remate	I	Equilíbrio	E	Compensações	E
Superação	3	Vel. Máxima	3	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	E	Dobras	E
Companheirismo	3	Potência Anaerobia	2	Cruzamento	N.I.			Temporização	E
Lidar com a Pressão	3	Aptidão Aeróbia	3	Penaltis	I			Esquemas Táticos Def.	I
Atitude em Relação às Normas e Regras	3	Capacidade de Choque	3	Cantos	N.I.			<p><b>Considerações Gerais:</b> O Bruno sofre de alguma forma com o excesso de peso que tem, não é acompanhado de forma correta a nível nutricional, o que não ajuda em nada a sua evolução enquanto ser desportista e ser saudável. Precisa urgentemente de rever com o seu encarregado este aspeto, mas para isso a vontade terá que sair do próprio.</p>	
Promove Êxito dos Colegas	2			Livres	N.I.				
				Defensivas					
				Desarme	E				
				Interceção	E				
				Antecipação	E				
				"Carga de Ombro"	E				
				"Carrinho"	I				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				



## Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

### Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas

#### Avaliação Inicial



Nome: Diogo Costa

Peso: 50,3kg

Data Nascimento: 14/08/2004

Altura: 1,67m

Escalão: Iniciados

IMC: 18,04

Pé Dominante: Direito

FCrep: 75bpm

Posição: Avançado

#### Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	2	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	4	Perceção/Orientação	2	Passe Curto	N.I.	Progressão/Penetração	I	Desmarcações	I
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	2	Passe Longo	N.I.	Cobertura Ofensiva	I	Desdobramentos Of.	N.I.
		Equilíbrio	2	Receção de Bola	N.I.	Mobilidade	N.I.	Combinações Diretas (1-2)	N.I.
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Noção de Ritmo	2	Condução de Bola	I	Espaço	N.I.	Temporização	N.I.
		Força Explosiva	2	Drible em Aceleração	I	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	N.I.
Atenção	4	Agilidade	2	Velocidade de Execução do Drible	I	Contenção	I	Defensivos	
Equilíbrio Emocional	3	Velocidade	2	"Atacar" a bola	I	Cobertura Defensiva	N.I.	Marcação	N.I.
Atitude Competitiva	3	Deslocamento		Remate	I	Equilíbrio	N.I.	Compensações	N.I.
Agressividade	4	Vel. Máxima	2	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	N.I.	Dobras	N.I.
Comunicação	1	Potência Anaerobia	2	Cruzamento	I			Temporização	N.I.
Superação	3	Aptidão Aeróbia	2	Penaltis	I			Esquemas Táticos Def.	N.I.
Companheirismo	3	Capacidade de Choque	2	Cantos	I			Considerações Gerais: O Diogo deve continuar com a sua forma de trabalhar, sempre dedicado, sempre empenhado e sempre motivado, apenas com esta mentalidade se consegue “vencer” no desporto, e na vida. Um exemplo! Contudo, jamais deverá pensar em desistir de nada pelo facto dos seus colegas tomarem juízos de valor face ao seu desempenho. Deve sim continuar a lutar pelo que faz feliz.	
Lidar com a Pressão	3			Livres	I				
Atitude em Relação às Normas e Regras	4			Defensivas					
				Desarme	I				
Promove Êxito dos Colegas	1			Interceção	I				
				Antecipação	I				
				"Carga de Ombro"	I				
				"Carrinho"	I				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				



**Considerações Gerais:** O Duarte terá que mudar a maneira como se vê enquanto jovem atleta de futebol, pois a sua vaidade e egocêntrismo, não o deixam que aprenda e pratique corretamente, embora no seu pensamento achar que esta a dar o máximo e que é um valor garantido no plantel, algo que não corresponde de todo à verdade.





## Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

### Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas



#### Avaliação Inicial

Nome: Duarte Simões "Dudu"  
Data Nascimento: 30/01/2003  
Escalão: Juvenis  
Pé Dominante: Direito  
Posição: Extremo/ Avançado

Peso: 00kg  
Altura: 000m  
IMC: 000  
FCrep: 00bpm

#### Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	1	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	I	Cobertura Ofensiva	I	Desdobramentos Of.	I
		Equilíbrio	3	Receção de Bola	E	Mobilidade	I	Combinações Diretas (1-I)	I
Relações Interpessoais (Colegas)	2	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	I	Espaço	I	Temporização	I
		Força Explosiva		Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Atenção	3	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	I	Contenção	E	Defensivos	
Equilíbrio Emocional	1	Velocidade	3	"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	I	Marcação	I
Atitude Competitiva	3	Deslocamento		Remate	I	Equilíbrio	I	Compensações	I
Agressividade	4	Vel. Máxima	3	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	I	Dobras	I
Comunicação	2	Potência Anaerobia	3	Cruzamento	I	Considerações Gerais: O Duarte melhorou de alguma forma a sua atitude agressiva, tanto no treino como em competição, no entanto perde-se demasiadamente na sua vaidade, tornando-o um jovem impaciente face às fracas prestações dos seus colegas, devendo preocupar-se mais com aquilo que é capaz de fazer e trabalhar para evoluir.			
Superação	3	Aptidão Aeróbia	3	Penaltis	I				
Companheirismo	2	Capacidade de Choque	3	Cantos	I				
Lidar com a Pressão	2			Livres	I				
Atitude em Relação às Normas e Regras	2			Defensivas					
				Desarme	E				
Promove Êxito dos Colegas	3			Interceção	I				
				Antecipação	I				
				"Carga de Ombro"	E				
				"Carrinho"	I				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				

Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019									
Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas									
Avaliação Inicial									
Nome: Henry Lima		Peso: 70,7kg							
Data Nascimento: 01/07/2003		Altura: 1,79m							
Escalão: Juvenis		IMC: 22,07							
Pé Dominante: Direito		FCrep: 70bpm							
Posição: Extremo/ Avançado									
Avaliação do Processo de Formação									
Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	4	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	A	Progressão/Penetração	A	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	4	Técnica de Corrida	4	Passe Longo	E	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	E
Relações Interpessoais (Colegas)	4	Equilíbrio	4	Recepção de Bola	E	Mobilidade	E	Combinações Diretas (1-1)	E
Atenção	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	A	Espaço	E	Temporização	I
Equilíbrio Emocional	3	Força Explosiva	4	Drible em Aceleração	A	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	E
Atitude Competitiva	3	Agilidade	4	Velocidade de Execução do Drible	A	Contenção	E	Defensivos	
Agressividade	3	Velocidade	4	"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	I	Marcação	I
Comunicação	2	Deslocamento	4	Remate	A	Equilíbrio	I	Compensações	I
Superação	3	Vel. Máxima	4	Cabeceamento Ofensivo	E	Concentração	I	Dobras	I
Companheirismo	3	Potência Anaerobia	2	Cruzamento	E			Temporização	I
Lidar com a Pressão	3	Aptidão Aeróbia	3	Penaltis	E			Esquemas Táticos Def.	I
Atitude em Relação às Normas e Regras	3	Capacidade de Choque	4	Cantos	E			Considerações Gerais: O Henry tem uma fraca assiduidade aos treinos e até mesmo aos jogos fora, face a problemas/ situações familiares. Conjuntura essa, que não favorece em nada a sua evolução, esta que poderia ser enorme, visto ser um jovem com capacidades únicas dentro dos diversos campeonatos da AFL.	
Promove Êxito dos Colegas	2			Livres	E				
				Defensivas					
				Desarme	E				
				Interceção	I				
				Antecipação	I				
				"Carga de Ombro"	E				
				"Carrinho"	I				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				



## Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

### Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas



#### Avaliação Inicial

Nome: João Caçador

Peso: 45,5kg

Data Nascimento: 25/05/2004

Altura: 1,67m

Escalão: Iniciados

IMC: 16,31

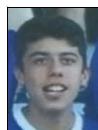
Pé Dominante: Direito

FCrep: 73bpm

Posição: Defesa Direito/ Defesa Esquerdo

#### Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	4	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	4	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	E	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	I
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio	3	Receção de Bola	E	Mobilidade	E	Combinações Diretas (1-I)	I
		Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	I	Temporização	E
		Força Explosiva	3	Drible em Aceleração	I	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Atenção	4	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	I	Contenção	E	Defensivos	
Equilíbrio Emocional	3	Velocidade	3	"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	E	Marcação	E
Atitude Competitiva	3	Deslocamento				Equilíbrio	E	Compensações	E
Agressividade	3	Vel. Máxima	3	Remate	E	Concentração	E	Dobras	E
Comunicação	3	Potência Anaerobia	3	Cabeceamento Ofensivo	I			Temporização	I
Superação	4	Aptidão Aeróbia	4	Cruzamento	E			Esquemas Táticos Def.	I
Companheirismo	3	Capacidade de Choque	3	Penaltis	E			Considerações Gerais: Muito provavelmente o atleta com maior evolução até ao momento, dedicado, trabalhador e resiliente.	
Lidar com a Pressão	3			Cantos	I				
Atitude em Relação às Normas e Regras	4			Livres	I				
			Defensivas						
Promove Êxito dos Colegas	3			Desarme	E				
				Interceção	E				
				Antecipação	E				
				"Carga de Ombro"	E				
				"Carrinho"	I				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				



## Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

### Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas



#### Avaliação Inicial

Nome: João Martins

Peso: 62,7kg

Data Nascimento: 26/08/2003

Altura: 1,70m

Escalão: Juvenis

IMC: 21,70

Pé Dominante: Direito

FCrep: 63bpm

Posição: Médio Defensivo

#### Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	4	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	I
Relações Interpessoais (Treinadores)	4	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	E	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	I
		Equilíbrio	4	Receção de Bola	E	Mobilidade	E	Combinações Diretas (1-I)	E
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	I	Temporização	I
		Força Explosiva	4	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Atenção	3	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	A	Defensivos	
Equilíbrio Emocional	3	Velocidade	3	"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	A	Marcação	A
Atitude Competitiva	4	Deslocamento		Remate	E	Equilíbrio	E	Compensações	A
Agressividade	4	Vel. Máxima	3	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	E	Dobras	A
Comunicação	4	Potência Anaerobia	4	Cruzamento	I			Temporização	E
Superação	3	Aptidão Aeróbia	4	Penaltis	E			Esquemas Táticos Def.	I
Companheirismo	3	Capacidade de Choque	4	Cantos	E			Considerações Gerais: O João apenas precisa de controlar a sua faceta hostil tanto para os colegas como para os adversários, e canalizá-la para aquilo que um jogo de futebol pede, uma agressividade saudável e leal. Conseguindo transformar essa sua energia menos positiva, será capaz de abraçar com eficácia, equipas com mais competitividade. Frisar ainda, que necessita de perder o medo de jogar com a cabeça.	
Lidar com a Pressão	3		Livres	E					
Atitude em Relação às Normas e Regras	3		Defensivas						
			Desarme	A					
Promove Êxito dos Colegas	3		Interceção	A					
			Antecipação	E					
			"Carga de Ombro"	A					
			"Carrinho"	E					
			Cabeceamento Defensivo	N.I.					
			Defesa nos Cantos e Livres	I					



## Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

### Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas



#### Avaliação Inicial

Nome: João Teixeira

Peso: 55,1kg

Data Nascimento: 18/07/2004

Altura: 1,72m

Escalão: Iniciados

IMC: 18,62

Pé Dominante: Direito

FCrep: 65bpm

Posição: Médio Centro/ Médio Defensivo

#### Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	4	Controlo Motor	4	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	A	Progressão/Penetração	A	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	4	Técnica de Corrida	4	Passe Longo	A	Cobertura Ofensiva	A	Desdobramentos Of.	E
Relações Interpessoais (Colegas)	4	Equilíbrio	4	Recepção de Bola	A	Mobilidade	E	Combinações Diretas (1-1)	E
Atenção	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	A	Espaço	E	Temporização	A
Equilíbrio Emocional	3	Força Explosiva	4	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	E
Atitude Competitiva	4	Agilidade	4	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	E	Defensivos	
Agressividade	3	Velocidade	3	"Atacar" a bola	A	Cobertura Defensiva	E	Marcação	E
Comunicação	4	Deslocamento	3	Remate	E	Equilíbrio	E	Compensações	E
Superação	4	Vel. Máxima	3	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	E	Dobras	E
Companheirismo	3	Potência Anaerobia	3	Cruzamento	E			Temporização	E
Lidar com a Pressão	3	Aptidão Aeróbia	3	Penaltis	E			Esquemas Táticos Def.	E
Atitude em Relação às Normas e Regras	3	Capacidade de Choque	4	Cantos	E			Considerações Gerais: Claramente o nosso atleta com maior capacidade técnico-tática, com uma margem de progressão enorme. A lesão sofrida estagnou de certa forma o caminho que estava traçado, contudo acreditamos que com dedicação rápida-mente chegará a um nível muito superior daquilo que o João conseguiu até aqui.	
Promove Êxito dos Colegas	3			Livres	A				
				Defensivas					
				Desarme	E				
				Interceção	E				
				Antecipação	E				
				"Carga de Ombro"	E				
				"Carrinho"	E				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				



## Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

### Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas



#### Avaliação Inicial

Nome: Manuel Vaz  
Data Nascimento: 19/04/2003  
Escalão: Juvenis  
Pé Dominante: Direito  
Posição: Médio Ofensivo/ Médio Centro

Peso: 67kg  
Altura: 1,72m  
IMC: 22,65  
FCrep: 71bpm

#### Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)			
Responsabilidade	3	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas			
Postura no Treino	3	Percepção/Orientação	3	Passe Curto	A	Progressão/Penetração	A	Desmarcações	E		
Relações Interpessoais (Treinadores)	4	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	A	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	E		
Relações Interpessoais (Colegas)	4	Equilíbrio	4	Receção de Bola	E	Mobilidade	E	Combinações Diretas (1-1)	E		
Atenção	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	E	Temporização	I		
Equilíbrio Emocional	2	Força Explosiva	4	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	E		
Atitude Competitiva	2	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	E	Defensivos			
Agressividade	3	Velocidade	4	"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	E	Marcação	E		
Comunicação	3	Deslocamento	4	Remate	A	Equilíbrio	I	Compensações	E		
Superação	3	Vel. Máxima	4	Cabeceamento Ofensivo	N.I.	Concentração	I	Dobras	E		
Companheirismo	3	Potência Anaerobia	3	Cruzamento	E			Temporização	I		
Lidar com a Pressão	2	Aptidão Aeróbia	3	Penaltis	E			Esquemas Táticos Def.	I		
Atitude em Relação às Normas e Regras	3	Capacidade de Choque	4	Cantos	E			Considerações Gerais: O Manuel encontra-se no lote de atletas que sofre com a falta de atletas no grupo, desmotivando-se para a prática, no treino perde a vontade, já no jogo fica frustrado, tomando algumas decisões menos próprias para com os colegas para um capitão. Regulando bem a sua motivação e ansiedade, conseguirá evoluir mais do que conseguiu até ao momento.			
Promove Êxito dos Colegas	3			Livres	A						
				Defensivas							
				Desarme	E						
				Interceção	E						
				Antecipação	E						
				"Carga de Ombro"	A						
				"Carrinho"	E						
				Cabeceamento Defensivo	I						
				Defesa nos Cantos e Livres	I						



## Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

### Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas



#### Avaliação Inicial

Nome: Miguel Ângelo

Data Nascimento: 02/07/2003

Escalão: Juvenis

Pé Dominante: Direito

Posição: Defesa Central

Peso: 73,3kg

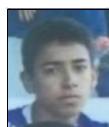
Altura: 1,66m

IMC: 26,6

FCrep: 76bpm

#### Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	I
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	I	Cobertura Ofensiva	I	Desdobramentos Of.	I
		Equilíbrio	3	Receção de Bola	E	Mobilidade	I	Combinações Diretas (N.I.-I)	I
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	I	Temporização	I
		Força Explosiva	2	Drible em Aceleração	I	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Atenção	3	Agilidade	2	Velocidade de Execução do Drible	I	Contenção	A	Defensivos	
Equilíbrio Emocional	2	Velocidade	2	"Atacar" a bola	I	Cobertura Defensiva	A	Marcação	E
Atitude Competitiva	3	Deslocamento				Equilíbrio	I	Compensações	E
Agressividade	3	Vel. Máxima	2	Remate	N.I.	Concentração	I	Dobras	E
Comunicação	3	Potência Anaerobia	2	Cabeceamento Ofensivo	I			Temporização	I
Superação	2	Aptidão Aeróbia	2	Cruzamento	N.I.			Esquemas Táticos Def.	I
Companheirismo	3	Capacidade de Choque	3	Penaltis	N.I.			Considerações Gerais: O Miguel é mais um jovem que gosta pouco de treinar, mas que durante a competição se transforma por completo. Durante o jogo assume sem qualquer tipo de nervosismo a posse de bola, além de que consegue elevar os seus índices de agressividade para patamares nunca observados em treino. Precisa de aumentar a sua capacidade de trabalho em treino bem como controlar a sua alimentação, pois tem tendência a aumentar o peso corporal.	
Lidar com a Pressão	3		Cantos	N.I.					
Atitude em Relação às Normas e Regras	3		Livres	N.I.					
			Defensivas						
Promove Êxito dos Colegas	2		Desarme	A					
			Interceção	E					
			Antecipação	E					
			"Carga de Ombro"	E					
			"Carrinho"	I					
			Cabeceamento Defensivo	E					
			Defesa nos Cantos e Livres	I					



## Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

### Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas



#### Avaliação Inicial

Nome: Pedro Nabais  
Data Nascimento: 07/03/2003  
Escalão: Juvenis  
Pé Dominante: Direito  
Posição: Defesa Central/ Defesa Direito

Peso: 55kg  
Altura: 1,77m  
IMC: 20,01  
FCrep: 75bpm

#### Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)		
Responsabilidade	3	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas		
Postura no Treino	2	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	E	
Relações Interpessoais (Treinadores)	4	Técnica de Corrida	2	Passe Longo	I	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	I	
		Equilíbrio	3	Receção de Bola	E	Mobilidade	I	Combinações Diretas (N.I.-I)	I	
Relações Interpessoais (Colegas)	4	Noção de Ritmo	2	Condução de Bola	E	Espaço	I	Temporização	I	
Atenção	2	Força Explosiva	3	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.		
		Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	E	Defensivos		
Equilíbrio Emocional	3	Velocidade	3	"Atacar" a bola	I	Cobertura Defensiva	E	Marcação	E	
Atitude Competitiva	3	Deslocamento			Equilíbrio	I	Compensações	E		
Agressividade	4	Vel. Máxima	3	Remate	I	Concentração	I	Dobras	E	
Comunicação	2	Potência Anaerobia	3	Cabeceamento Ofensivo	N.I.			Temporização	I	
Superação	3	Aptidão Aeróbia	4	Cruzamento	I			Esquemas Táticos Def.	I	
Companheirismo	3	Capacidade de Choque	3	Penaltis	I		Considerações Gerais: O Pedro Nabais é mais um atleta que não gosta de treinar, inclusive assume que treina com pouca vontade, mas no momento da competição transfigura-se por completo, tornando-se um atleta altamente combativo e incansável. Terá que ter em atenção os índices de solidariedade durante o jogo, pois com a sua capacidade fisiológica deveria ser mais solidário com os colegas, nomeadamente nas tarefas defensivas.			
Lidar com a Pressão	3		Cantos	I						
Atitude em Relação às Normas e Regras	2		Livres	I						
			Defensivas							
Promove Êxito dos Colegas	2		Desarme	E						
			Interceção	E						
			Antecipação	E						
			"Carga de Ombro"	E						
			"Carrinho"	E						
			Cabeceamento Defensivo	N.I.						
			Defesa nos Cantos e Livres	I						





## Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

### Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas



#### Avaliação Inicial

Nome: Ricardo Ribeiro

Peso: 62,7kg

Data Nascimento: 18/07/2004

Altura: 1,77m

Escalão: Iniciados

IMC: 20,01

Pé Dominante: Direito

FCrep: 76bpm

Posição: Guarda-Redes

#### Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. GR (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	2	Posicionamento	E
Postura no Treino	2	Perceção/Orientação	2	Receção Alta	I
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	1	Receção Média	E
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio	2	Receção Baixa	I
Atenção	3	Noção de Ritmo	2	Receção em Queda	I
Equilíbrio Emocional	2	Força Explosiva	3	Saídas	E
Atitude Competitiva	2	Agilidade	1	Reposição com Pé	E
Agressividade	2	Velocidade	2	Reposição com Mão	I
Comunicação	3	Deslocamento	2	Duelos 1 v 1	I
Superação	3	Vel. Máxima	2	Cruzamentos	I
Companheirismo	2	Potência Anaerobia	2	Fora dos Postes	I
Lidar com a Pressão	2	Aptidão Aeróbia	3	Entre os Postes	I
Atitude em Relação às Normas e Regras	3	Capacidade de Choque	2	Orientação da Barreira	E
Promove Êxito dos Colegas	1				
<b>Considerações Gerais:</b> O Ricardo Ribeiro evoluiu extremamente ao nível da interação social, face à sua desordem psicológica na interação social. Claramente o desporto ajuda-o a interagir com os seus pares.		<b>Considerações Gerais:</b> O Ricardo possui imensas dificuldades no seu controlo motor, nomeadamente nas capacidades coordenativas.		<b>Considerações Gerais:</b> Dentro das suas limitações, conseguiu claramente evoluir nos diferentes parâmetros observados.	



## Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

### Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas



#### Avaliação Inicial

Nome: Salvador Dias  
Data Nascimento: 26/06/2004  
Escalão: Iniciados  
Pé Dominante: Direito  
Posição: Avançado/ Extremo

Peso: 58kg  
Altura: 1,75m  
IMC: 18,94  
FCrep: 77bpm

#### Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)			
Responsabilidade	3	Controlo Motor	2	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas			
Postura no Treino	3	Percepção/Orientação	2	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	E		
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	I	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	E		
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio	3	Recepção de Bola	E	Mobilidade	E	Combinações Diretas (1-I)	E		
Atenção	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	E	Temporização	E		
Equilíbrio Emocional	3	Força Explosiva	4	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I		
Atitude Competitiva	3	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	E	Defensivos			
Agressividade	4	Velocidade	3	"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	I	Marcação	E		
Comunicação	2	Deslocamento	3	Remate	E	Equilíbrio	I	Compensações	E		
Superação	4	Vel. Máxima	3	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	I	Dobras	I		
Companheirismo	3	Potência Anaerobia	3	Cruzamento	I			Temporização	I		
Lidar com a Pressão	3	Aptidão Aeróbia	4	Penaltis	I			Esquemas Táticos Def.	I		
Atitude em Relação às Normas e Regras	4	Capacidade de Choque	4	Cantos	I			Considerações Gerais: O Salvador Dias é talvez o expoente máximo de esforço e superação. Apresenta uma grande limitação física, a sua visão é extremamente débil, contudo, o Salvador em campo apresenta elevados níveis de combatividade e intensidade. Dentro das suas imensas limitações, demonstra uma dedicação e empenho inesgotável. Um exemplo!			
Promove Êxito dos Colegas	2			Livres	I						
				Defensivas							
				Desarme	E						
				Interceção	E						
				Antecipação	I						
				"Carga de Ombro"	E						
				"Carrinho"	I						
				Cabeceamento Defensivo	I						
				Defesa nos Cantos e Livres	I						



## Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

### Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas



#### Avaliação Inicial

Nome: Tiago Sequeira  
Data Nascimento: 06/06/2004  
Escalão: 0000  
Pé Dominante: Direito  
Posição: Defesa Esquerdo/ Defesa Direito

Peso: 52kg  
Altura: 1,75m  
IMC: 17,58  
FCrep: 69bpm

#### Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	I	Desmarcações	I
Relações Interpessoais (Treinadores)	2	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	I	Cobertura Ofensiva	I	Desdobramentos Of.	N.I.
		Equilíbrio	3	Receção de Bola	E	Mobilidade	N.I.	Combinações Diretas (N.I.-I)	N.I.
Relações Interpessoais (Colegas)	2	Noção de Ritmo	2	Condução de Bola	E	Espaço	N.I.	Temporização	N.I.
Atenção	3	Força Explosiva	2	Drible em Aceleração	I	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	
		Agilidade	2	Velocidade de Execução do Drible	I	Contenção	E	Defensivos	
Equilíbrio Emocional	3	Velocidade	2	"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	E	Marcação	E
Atitude Competitiva	4	Deslocamento		Remate	I	Equilíbrio	E	Compensações	I
Agressividade	3	Vel. Máxima	2	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	E	Dobras	I
Comunicação	1	Potência Anaerobia	3	Cruzamento	I			Temporização	I
Superação	3	Aptidão Aeróbia	3	Penaltis	I			Esquemas Táticos Def.	I
Companheirismo	3	Capacidade de Choque	3	Cantos	I			Considerações Gerais: O Tiago ainda Apresenta pouca interação com o grupo e treinadores, dificultando o processo ensino-aprendizagem, contudo existem melhoras nos aspeto social. Além disso, o Tiago melhorou claramente na sua atitude/ intensidade dentro de campo, seja no treino ou no jogo. Tornou-se combativo e agressivo, conseguindo assim superar a sua forma de estar dentro de campo.	
Lidar com a Pressão	2		Livres	I					
Atitude em Relação às Normas e Regras	4		Defensivas						
			Desarme	E					
Promove Êxito dos Colegas	1		Interceção	E					
			Antecipação	I					
			"Carga de Ombro"	I					
			"Carrinho"	I					
			Cabeceamento Defensivo	I					
			Defesa nos Cantos e Livres	I					



#### **13.4 Anexo IV – Estatísticas individuais dos jogadores**



EF Belem Odivelas

www.dossierdotreinador.com

Estatística  
Afonso Fonseca



AFONSO  
FONSECA

92

posição



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7

média

### Classificação Jogos oficiais

104

total

6.5

média

### Convocatórias

28

convocatórias

20

presenças

### Tempo Jogado (total)

1077

minutos jogados

49.86%

percentagem de  
minutos jogados

### Golos (16 jogos)

1

golos marcados

0.06

média de golos por  
jogo

### Cartões

4

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

### Assiduidade (101 treinos)

74

73.27%

presenças

0

0%

faltas injustificadas

21

20.79%

treinos lesionado



EF Belem Odivelas  
www.dossierdotreinador.com

Estatística  
Branquinho



BRANQUINHO 1



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.11  
média

### Classificação Jogos oficiais

167

total

7.26

média

### Convocatórias

28

convocatórias

28

presenças

### Tempo Jogado (total)

1398

minutos jogados

64.72%

percentagem de  
minutos jogados

### Golos (23 jogos)

0

golos marcados

0

média de golos por  
jogo

### Cartões

0

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

### Assiduidade (101 treinos)

95

94.06%

presenças

2

1.98%

faltas injustificadas

4

3.96%

treinos lesionado



EF Belem Odivelas

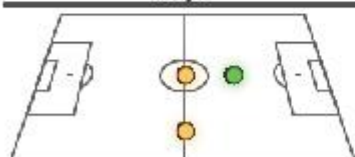
www.dossierdotreinador.com

Estatística  
André Martins



ANDRÉ MARTINS 19

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.2  
média

### Classificação Jogos oficiais

150

total

7.14

média

### Convocações

28

convocações

25

presenças

### Tempo Jogado (total)

1517

minutos jogados

70.23%

percentagem de  
minutos jogados

### Golos (21 jogos)

1

golos marcados

0.05

média de golos por  
jogo

### Cartões

1

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

### Assiduidade (101 treinos)

95

94.06%

presenças

1

0.99%

faltas injustificadas

2

1.98%

treinos lesionado



EF Belem Odivelas

www.dossierdotreinador.com

Estatística  
Angelo Pais



ANGELO PAIS 17

POSIÇÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.65  
média

### Classificação Jogos oficiais

137

total

6.85

média

### Convocatórias

28

convocatórias

25

presenças

### Tempo Jogado (total)

1509

minutos jogados

69.86%

percentagem de  
minutos jogados

### Golos (20 jogos)

1

golos marcados

0.05

média de golos por  
jogo

### Cartões

4

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

### Assiduidade (101 treinos)

58

57.43%

presenças

4

3.96%

faltas injustificadas

4

3.96%

treinos lesionado





EF Belem Odivelas

www.dossierdotreinador.com

Estatística  
Bernardo



BERNARDO

16

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7

média

### Classificação Jogos oficiais

132

total

6.6

média

### Convocatórias

28

convocatórias

23

presenças

### Tempo Jogado (total)

1289

minutos jogados

59.68%

percentagem de  
minutos jogados

### Golos (20 jogos)

1

golos marcados

0.05

média de golos por  
jogo

### Cartões

1

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

### Assiduidade (101 treinos)

88

87.13%

presenças

1

0.99%

faltas injustificadas

9

8.91%

treinos lesionado



EF Belem Odivelas  
www.dossierdotreinador.com

Estatística  
Bruno Patricio



BRUNO PATRICIO 4

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.2  
média

### Classificação Jogos oficiais

119

total

6.61

média

### Convocatórias

28

convocatórias

22

presenças

### Tempo Jogado (total)

1067

minutos jogados

49.4%

percentagem de  
minutos jogados

### Golos (18 jogos)

0

golos marcados

0

média de golos por  
jogo

### Cartões

5

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

### Assiduidade (101 treinos)

75

74.26%

presenças

4

3.96%

faltas injustificadas

10

9.9%

treinos lesionado



EF Belem Odivelas

www.dossierdotreinador.com

Estatística  
Diogo Costa



DIOGO COSTA 18

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

6.2  
média

### Classificação Jogos oficiais

153

total

6.65

média

### Convocatórias

28

convocatórias

26

presenças

### Tempo Jogado (total)

629

minutos jogados

29.12%

percentagem de  
minutos jogados

### Golos (23 jogos)

0

golos marcados

0

média de golos por  
jogo

### Cartões

0

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

### Assiduidade (101 treinos)

81

80.2%

presenças

0

0%

faltas injustificadas

1

0.99%

treinos lesionado



EF Belem Odivelas

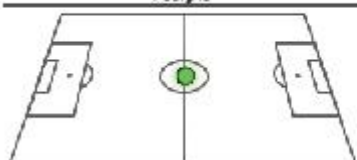
www.dossierdotreinador.com

Estatística  
Duarte Firmino



**DUARTE FIRMINO 8**

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

**6.55**  
média

### Classificação Jogos oficiais

**122**

total

**6.1**

média

### Convocatórias

**28**

convocatórias

**22**

presenças

### Tempo Jogado (total)

**754**

minutos jogados

**34.91%**

percentagem de  
minutos jogados

### Golos (20 jogos)

**0**

golos marcados

**0**

média de golos por  
jogo

### Cartões

**0**

cartões amarelos

**0**

cartões vermelhos

### Assiduidade (101 treinos)

**82**

**81.19%**

presenças

**2**

**1.98%**

faltas injustificadas

**6**

**5.94%**

treinos lesionado



EF Belem Odivelas  
www.dossierdotreinador.com

Estatística  
Duarte Simões



**DUARTE SIMÕES 46**

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

**7**

média

### Classificação Jogos oficiais

**86**

total

**6.62**

média

### Convocatórias

**28**

convocatórias

**14**

presenças

### Tempo Jogado (total)

**801**

minutos jogados

**37.08%**

percentagem de  
minutos jogados

### Golos (13 jogos)

**0**

golos marcados

**0**

média de golos por  
jogo

### Cartões

**1**

cartões amarelos

**0**

cartões vermelhos

### Assiduidade (101 treinos)

**49**

**48.51%**

presenças

**30**

**29.7%**

faltas injustificadas

**0**

**0%**

treinos lesionado



EF Belem Odivelas  
www.dossierdotreinador.com

Estatística  
Henry Lima



HENRY LIMA 11



POSIÇÃO



PÉ DOMINANTE

PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.25  
média

### Classificação Jogos oficiais

92

total

7.08

média

### Convocatórias

28

convocatórias

17

presenças

### Tempo Jogado (total)

960

minutos jogados

44.44%

percentagem de  
minutos jogados

### Golos (13 jogos)

2

golos marcados

0.15

média de golos por  
jogo

### Cartões

0

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

### Assiduidade (101 treinos)

55

54.46%

presenças

2

1.98%

faltas injustificadas

4

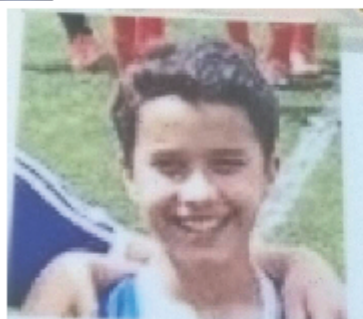
3.96%

treinos lesionado



EF Belem Odivelas  
www.dossierdotreinador.com

Estatística  
João Teixeira



JOÃO TEIXEIRA

6



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.4  
média

### Classificação Jogos oficiais

114

total

7.13

média

### Convocatórias

28

convocatórias

18

presenças

### Tempo Jogado (total)

1162

minutos jogados

53.8%

percentagem de  
minutos jogados

### Golos (16 jogos)

0

golos marcados

0

média de golos por  
jogo

### Cartões

3

cartões amarelos

1

cartões vermelhos

### Assiduidade (101 treinos)

71

70.3%

presenças

1

0.99%

faltas injustificadas

26

25.74%

treinos lesionado





EF Belem Odivelas

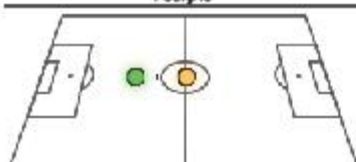
www.dossierdotreinador.com

Estatística  
João Martins



JOÃO MARTINS 20

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.6

média

### Classificação Jogos oficiais

161

total

7

média

### Convocações

28

convocações

27

presenças

### Tempo Jogado (total)

1782

minutos jogados

82.5%

percentagem de  
minutos jogados

### Golos (23 jogos)

0

golos marcados

0

média de golos por  
jogo

### Cartões

6

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

### Assiduidade (101 treinos)

83

82.18%

presenças

0

0%

faltas injustificadas

2

1.98%

treinos lesionado





EF Belem Odivelas

www.dossierdotreinador.com

Estatística  
João Caçador



JOÃO CAÇADOR 10

POSIÇÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7  
média

### Classificação Jogos oficiais

137

total

6.85

média

### Convocatórias

28

convocatórias

23

presenças

### Tempo Jogado (total)

1400

minutos jogados

64.81%

percentagem de  
minutos jogados

### Golos (20 jogos)

0

golos marcados

0

média de golos por  
jogo

### Cartões

0

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

### Assiduidade (101 treinos)

81

80.2%

presenças

6

5.94%

faltas injustificadas

1

0.99%

treinos lesionado



EF Belem Odivelas

www.dossierdotreinador.com

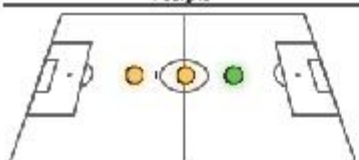
Estatística  
Manuel Vaz



MANUEL VAZ

7

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.05

média

### Classificação Jogos oficiais

162

total

6.75

média

### Convocatórias

28

convocatórias

26

presenças

### Tempo Jogado (total)

1778

minutos jogados

82.31%

percentagem de  
minutos jogados

### Golos (24 jogos)

3

golos marcados

0.13

média de golos por  
jogo

### Cartões

5

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

### Assiduidade (101 treinos)

77

76.24%

presenças

4

3.96%

faltas injustificadas

1

0.99%

treinos lesionado



EF Belem Odivelas  
www.dossierdotreinador.com

Estatística  
Miguel



MIGUEL

9

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.1  
média

### Classificação Jogos oficiais

113

total

6.65

média

### Convocatórias

28

convocatórias

20

presenças

### Tempo Jogado (total)

1155

minutos jogados

53.47%

percentagem de  
minutos jogados

### Golos (17 jogos)

0

golos marcados

0

média de golos por  
jogo

### Cartões

0

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

### Assiduidade (101 treinos)

44

43.56%

presenças

22

21.78%

faltas injustificadas

0

0%

treinos lesionado



PEDRO NABAIS

3

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7

média

### Classificação Jogos oficiais

125

total

6.94

média

### Convocatórias

28

convocatórias

20

presenças

### Tempo Jogado (total)

1236

minutos jogados

57.22%

percentagem de  
minutos jogados

### Golos (18 jogos)

0

golos marcados

0

média de golos por  
jogo

### Cartões

0

cartões amarelos

2

cartões vermelhos

### Assiduidade (101 treinos)

88

87.13%

presenças

2

1.98%

faltas injustificadas

5

4.95%

treinos lesionado



RICARDO RIBEIRO 12



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

6.11  
média

### Classificação Jogos oficiais

125

total

6.94

média

### Convocatórias

28

convocatórias

27

presenças

### Tempo Jogado (total)

949

minutos jogados

43.94%

percentagem de  
minutos jogados

### Golos (18 jogos)

0

golos marcados

0

média de golos por  
jogo

### Cartões

2

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

### Assiduidade (101 treinos)

85

84.16%

presenças

2

1.98%

faltas injustificadas

2

1.98%

treinos lesionado



EF Belem Odivelas

www.dossierdotreinador.com

Estatística  
Salvador Dias



SALVADOR DIAS 27

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.4  
média

### Classificação Jogos oficiais

142

total

7.1

média

### Convocatórias

28

convocatórias

22

presenças

### Tempo Jogado (total)

1247

minutos jogados

57.73%

percentagem de  
minutos jogados

### Golos (20 jogos)

1

golos marcados

0.05

média de golos por  
jogo

### Cartões

0

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

### Assiduidade (101 treinos)

81

80.2%

presenças

2

1.98%

faltas injustificadas

0

0%

treinos lesionado





EF Belem Odivelas

www.dossierdotreinador.com

Estatística  
Tiago Sequeira



TIAGO SEQUEIRA 2

posição



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

6.15  
média

### Classificação Jogos oficiais

110

total

6.47

média

### Convocatórias

28

convocatórias

21

presenças

### Tempo Jogado (total)

551

minutos jogados

25.51%

percentagem de  
minutos jogados

### Golos (17 jogos)

0

golos marcados

0

média de golos por  
jogo

### Cartões

0

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

### Assiduidade (101 treinos)

79

78.22%

presenças

2

1.98%

faltas injustificadas

3

2.97%

treinos lesionado